

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.Е. ЮСИНЕВСКАЯ

"09" ЯНВАРЯ 2024 год



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

И.Е. ЮСИНЕВСКАЯ

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------------|------------------|--|
| | | Белок, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЪЕЗЬЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250г | 9,1 | 9,2 | 46,2 | 304,8 | 0,85 | 0,19 | 0,15 | 0,04 | 0,08 | 149,27 | 166,50 | 52,30 | 1,49 | 269,50 | 13,53 | 0,00 | 0,01 | 173 | 2017 | |
| КОФЕЛИНОВАЯ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,1 | 2,5 | 16,2 | 95,4 | 0,12 | 0,01 | 0,10 | 0,01 | 0,02 | 90,69 | 98,13 | 10,98 | 0,05 | 110,10 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 379 | 2017 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,8 | 3,5 | 10,3 | 88,8 | 0,07 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 91,80 | 83,00 | 6,10 | 0,30 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,3 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,85 | 9,75 | 1,95 | 0,15 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| МАНДАРИН | 120 | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 45,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2017 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 17,1 | 15,8 | 89,4 | 573,9 | 0,84 | 0,25 | 0,29 | 0,09 | 0,10 | 334,81 | 328,44 | 71,33 | 1,99 | 440,60 | 15,63 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩИ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250г | 1,8 | 2,9 | 12,0 | 84,3 | 7,78 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 47,84 | 46,36 | 22,56 | 1,12 | 325,72 | 5,70 | 0,00 | 0,02 | 82 | 2017 | |
| ЖАРКОЕ ПОДОМАЩЕМУ | 250 | 11,2 | 12,1 | 37,8 | 426,2 | 18,93 | 0,22 | 0,19 | 0,20 | 0,00 | 47,01 | 197,00 | 60,38 | 3,20 | 1446,56 | 12,27 | 0,00 | 0,07 | 250 | 2017 | |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 0,90 | 1,80 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 340 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,3 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,85 | 9,75 | 1,95 | 0,15 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 15,4 | 15,6 | 85,4 | 670,0 | 26,71 | 0,32 | 0,26 | 0,41 | 0,00 | 109,76 | 270,51 | 90,51 | 5,27 | 1814,48 | 19,08 | 0,00 | 0,09 | | | |
| Всего за день: | | 32,5 | 31,4 | 174,8 | 1243,9 | 27,55 | 0,57 | 0,55 | 0,49 | 0,10 | 444,67 | 598,95 | 161,84 | 7,26 | 2258,08 | 34,72 | 0,00 | 0,11 | | | |

Второй день первая неделя

| Примы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУПОВ МЯСНОЙ | 5050 | 9,4 | 22,7 | 2,8 | 253,5 | 1,06 | 0,23 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 12,91 | 93,48 | 16,11 | 1,08 | 234,32 | 4,87 | 0,00 | 0,04 | 260 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 3,7 | 5,9 | 36,8 | 223,0 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 12,19 | 74,73 | 25,35 | 0,53 | 55,38 | 0,76 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 69,5 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,65 | 22,75 | 4,55 | 0,35 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 512 | 16,8 | 30,8 | 83,4 | 678,7 | 1,10 | 0,30 | 0,11 | 0,04 | 0,10 | 43,93 | 198,39 | 51,63 | 2,70 | 347,70 | 5,63 | 0,01 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЫМЯКИ ИЗ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,4 | 3,1 | 18,8 | 107,0 | 6,73 | 0,08 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 34,96 | 62,32 | 25,78 | 1,04 | 492,09 | 4,85 | 0,00 | 0,03 | 96 | 2017 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 90 | 12,7 | 15,3 | 13,0 | 240,3 | 0,42 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 18,85 | 125,96 | 19,98 | 1,66 | 158,32 | 3,54 | 0,01 | 0,07 | 294 | 2017 |
| СПАГЕТТИ | 150 | 5,5 | 4,8 | 34,8 | 205,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 12,92 | 2,49 | 1,32 | 0,07 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 |
| КОМБОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 0,00 | 1,53 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,49 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,3 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,85 | 9,75 | 1,95 | 0,15 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 23,0 | 23,8 | 100,0 | 709,8 | 7,15 | 0,20 | 0,17 | 0,27 | 0,08 | 80,63 | 223,92 | 54,36 | 3,72 | 663,81 | 9,51 | 0,01 | 0,10 | | |
| Всего за день: | | 39,8 | 54,6 | 183,4 | 1 388,5 | 8,25 | 0,50 | 0,28 | 0,31 | 0,18 | 123,95 | 422,31 | 105,99 | 6,42 | 1 041,51 | 15,14 | 0,02 | 0,16 | | |

Третий день первая неделя

| Приним пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШРИМДЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ | 90 | 10,3 | 21,6 | 15,1 | 298,1 | 1,65 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 18,65 | 49,93 | 11,80 | 0,69 | 107,67 | 3,07 | 0,01 | 0,02 | 65 | 2017 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 147,7 | 10,38 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 44,86 | 85,82 | 30,31 | 1,22 | 764,25 | 8,55 | 0,00 | 0,03 | 126 | 2017 |
| ЧАЙ С ЦИТРОНИКОМ | 200/15 | 0,3 | 0,0 | 16,3 | 68,7 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,89 | 6,28 | 0,82 | 27,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 378/375 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 22,73 | 4,55 | 0,35 | 32,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,9 | 1,2 | 8,9 | 50,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 17,3 | 29,2 | 79,7 | 656,2 | 25,27 | 0,18 | 0,17 | 0,06 | 0,28 | 64,77 | 166,38 | 52,92 | 3,05 | 931,48 | 11,62 | 0,01 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРСИ | 250С | 3,5 | 2,9 | 15,3 | 101,2 | 0,71 | 0,03 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | 25,94 | 27,42 | 10,23 | 0,80 | 68,19 | 1,15 | 0,00 | 0,01 | 111 | 2017 |
| ПЛОВ С ПТИЦЕЙ | 200 | 15,1 | 21,6 | 42,1 | 423,7 | 2,70 | 0,09 | 0,12 | 0,47 | 0,00 | 46,78 | 191,16 | 47,67 | 1,96 | 297,08 | 6,63 | 0,02 | 0,11 | 79 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 60,5 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,18 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОМ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,63 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39,3 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,85 | 8,75 | 1,95 | 0,15 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БУЛОЧКА ДСМАШНЯЯ С САХАРОМ | 40 | 3,5 | 3,8 | 23,6 | 142,5 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,06 | 8,35 | 30,74 | 5,11 | 0,36 | 45,49 | 1,02 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 745 | 24,7 | 28,9 | 112,1 | 808,0 | 3,45 | 0,22 | 0,19 | 0,68 | 0,06 | 99,68 | 263,69 | 74,38 | 4,61 | 477,56 | 9,92 | 0,03 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 42,0 | 58,1 | 191,8 | 1464,2 | 28,72 | 0,41 | 0,36 | 0,76 | 0,34 | 184,45 | 450,27 | 127,30 | 7,66 | 1496,04 | 21,54 | 0,04 | 0,18 | | |

Четвертый день, первая неделя

| Прим. пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод м, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 170 | 15,3 | 17,0 | 2,7 | 289,4 | 0,22 | 0,06 | 0,40 | 0,23 | 2,52 | 101,99 | 207,69 | 10,66 | 2,36 | 223,07 | 26,75 | 0,03 | 0,05 | 210 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 3,8 | 3,5 | 10,3 | 88,8 | 0,07 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 91,80 | 63,00 | 6,10 | 0,30 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 60,5 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,19 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗАН РЕКРУСОВАМИ | 60 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,35 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,9 | 21,5 | 45,9 | 530,4 | 0,33 | 0,13 | 0,46 | 0,26 | 2,52 | 212,61 | 300,95 | 32,35 | 3,75 | 308,27 | 26,75 | 0,03 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/6 | 1,8 | 2,9 | 8,9 | 70,9 | 0,41 | 0,05 | 0,04 | 0,21 | 0,00 | 44,21 | 41,61 | 19,31 | 0,89 | 298,40 | 4,04 | 0,00 | 0,02 | 88 | 2017 |
| БЫТОЧЕК ШКОЛЬНИКОВ | 90 | 12,8 | 16,2 | 14,3 | 250,1 | 0,43 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 44,45 | 11,79 | 0,91 | 63,61 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 268 | 2017 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЕДЬБАТАЯ | 150 | 8,5 | 8,4 | 38,4 | 244,7 | 0,00 | 0,22 | 0,12 | 0,02 | 0,08 | 22,14 | 187,32 | 125,73 | 4,41 | 264,08 | 2,28 | 0,00 | 0,01 | 171 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,1 | 62,8 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 8,90 | 6,37 | 0,80 | 37,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2017 |
| ХЛЕБ БУЛКАМИ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,69 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 722 | 24,7 | 25,7 | 84,9 | 676,3 | 12,00 | 0,35 | 0,21 | 0,23 | 0,08 | 97,25 | 299,76 | 167,00 | 7,81 | 690,50 | 7,76 | 0,00 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 46,6 | 47,2 | 130,8 | 1 141,7 | 12,33 | 0,48 | 0,67 | 0,49 | 2,60 | 309,86 | 600,63 | 199,35 | 11,56 | 998,77 | 34,51 | 0,03 | 0,08 | | |

Пятый день первой недели

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, мг, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ ОСОБАЯ В СОУСЕ | 60/30 | 7,9 | 11,6 | 10,2 | 177,6 | 1,54 | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,00 | 17,25 | 51,46 | 9,79 | 0,69 | 116,64 | 2,20 | 0,01 | 0,03 | 276 | 2017 |
| РЫБ ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 5,9 | 36,6 | 223,0 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 12,19 | 74,73 | 25,35 | 0,53 | 55,35 | 0,76 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2017 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 3,6 | 3,75 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 2,10 | 3,90 | 3,00 | 0,15 | 43,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| КАКАО - НАБИТОК "БИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,0 | 1,6 | 12,6 | 72,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2016 |
| БАТОН НАРЯЖНОЙ (РОДИСОВАНЧАЙ) | 45 | 3,0 | 1,2 | 20,5 | 104,6 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,8 | 20,3 | 82,4 | 581,6 | 5,29 | 0,12 | 0,08 | 0,11 | 0,10 | 39,14 | 155,11 | 43,34 | 1,77 | 252,52 | 3,26 | 0,02 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПИЩЕНЫМ | 250 | 5,8 | 2,6 | 19,2 | 123,6 | 4,80 | 0,16 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 40,34 | 79,96 | 33,31 | 1,97 | 484,35 | 4,46 | 0,00 | 0,03 | 102 | 2017 |
| КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ | 90 | 15,5 | 26,3 | 5,6 | 320,7 | 0,48 | 0,06 | 0,16 | 0,09 | 0,53 | 26,09 | 142,66 | 14,41 | 1,53 | 172,49 | 6,92 | 0,02 | 0,09 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 4,9 | 35,9 | 210,2 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 20,36 | 43,42 | 10,76 | 1,01 | 66,48 | 0,79 | 0,01 | 0,01 | 202 | 2017 |
| САМ С ЦИРКОВИКОМ | 200/15 | 0,3 | 0,0 | 16,3 | 68,7 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,88 | 6,20 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 378/376 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 28,6 | 34,0 | 85,6 | 764,0 | 18,52 | 0,35 | 0,28 | 0,33 | 0,61 | 113,00 | 291,26 | 69,54 | 6,13 | 777,88 | 15,28 | 0,03 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 45,3 | 54,3 | 168,3 | 1345,6 | 23,81 | 0,47 | 0,36 | 0,44 | 0,71 | 152,14 | 447,47 | 111,88 | 7,90 | 1030,40 | 18,55 | 0,05 | 0,18 | | |

Первый день, вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРОБКА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 2505 | 7,4 | 8,7 | 41,8 | 275,7 | 0,05 | 0,12 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 142,54 | 954,89 | 40,71 | 0,93 | 251,48 | 12,56 | 0,00 | 0,01 | 190 | 2008 |
| БАКАЛА "ПЕЛЬМЕНЬЧИКИ" НА СЛИВОЧНОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,0 | 1,6 | 12,5 | 72,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2016 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 6,9 | 6,8 | 15,4 | 151,4 | 0,14 | 0,04 | 0,07 | 0,06 | 0,00 | 181,70 | 119,50 | 10,90 | 0,50 | 45,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗКИ ПОДРОЗНАВАТ | 35 | 2,6 | 1,0 | 16,0 | 91,7 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,35 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 18,9 | 18,1 | 87,8 | 591,3 | 0,79 | 0,20 | 0,23 | 0,10 | 0,08 | 330,89 | 307,11 | 56,16 | 1,78 | 326,68 | 12,56 | 0,00 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЯЧИМ ПУДЫНЫМ | 250 | 5,8 | 2,6 | 19,2 | 123,6 | 4,80 | 0,18 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 40,34 | 79,08 | 33,31 | 1,07 | 484,35 | 4,46 | 0,00 | 0,03 | 102 | 2017 |
| МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 4545 | 11,3 | 9,8 | 3,5 | 250,8 | 0,70 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 17,78 | 14,71 | 3,46 | 0,22 | 46,87 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 290 | 2017 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 4,9 | 35,9 | 210,2 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 29,36 | 43,42 | 10,76 | 1,01 | 66,49 | 0,79 | 0,01 | 0,01 | 202 | 2017 |
| НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 44,6 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОУ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 24,0 | 17,6 | 78,4 | 670,8 | 5,50 | 0,30 | 0,11 | 0,24 | 0,09 | 91,08 | 155,51 | 51,33 | 4,00 | 624,90 | 7,79 | 0,01 | 0,04 | | |
| Всего за день: | | 42,9 | 35,8 | 166,2 | 1261,3 | 6,29 | 0,50 | 0,34 | 0,34 | 0,17 | 421,97 | 462,62 | 107,49 | 5,78 | 953,78 | 20,34 | 0,01 | 0,05 | | |

Второй день, вторая неделя

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БРАЗА РЫБНАЯ ШКОЛЬНАЯ | 100 | 10,4 | 13,5 | 17,3 | 232,9 | 0,72 | 0,05 | 0,02 | 0,18 | 21,32 | 66,62 | 15,80 | 1,25 | 93,36 | 2,29 | 0,02 | 0,01 | 237 | 2017 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 147,7 | 10,38 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,06 | 44,86 | 85,82 | 30,31 | 1,22 | 764,25 | 8,59 | 0,03 | 0,03 | 128 | 2017 |
| СУПЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | 4,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 16,80 | 5,60 | 0,40 | 56,40 | 1,20 | 0,03 | 0,01 | 71 | 2017 |
| ЧАЙ С ВИТАМИНОМ | 200/15 | 0,3 | 0,0 | 16,3 | 68,7 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,01 | 7,88 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 378/375 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,80 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 16,9 | 19,8 | 71,4 | 533,5 | 28,34 | 0,21 | 0,20 | 0,07 | 0,25 | 95,69 | 186,62 | 61,67 | 3,90 | 968,97 | 12,00 | 0,03 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,8 | 2,9 | 8,9 | 70,9 | 10,41 | 0,05 | 0,04 | 0,21 | 0,00 | 44,21 | 41,81 | 10,31 | 0,80 | 298,40 | 4,04 | 0,00 | 0,02 | 88 | 2017 |
| ПЮРЕ С ПТИЦЕЙ | 200 | 15,1 | 21,6 | 42,1 | 445,1 | 2,70 | 0,09 | 0,12 | 0,47 | 0,00 | 46,78 | 191,15 | 47,67 | 1,95 | 267,08 | 6,63 | 0,02 | 0,11 | 70 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,1 | 62,8 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 8,80 | 6,37 | 0,80 | 37,21 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 377 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОМ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,90 | 0,85 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,03 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 702 | 20,0 | 25,3 | 84,6 | 670,0 | 14,27 | 0,20 | 0,20 | 0,68 | 0,00 | 119,07 | 272,17 | 79,75 | 4,65 | 678,29 | 11,76 | 0,02 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 36,9 | 45,1 | 156,0 | 1 203,5 | 42,61 | 0,41 | 0,40 | 0,75 | 0,25 | 208,76 | 470,79 | 141,62 | 8,54 | 1 647,26 | 23,76 | 0,02 | 0,18 | | |

Третий день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | Ф, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ПИРОЖИКИ ГОРШОКОВЫЕ С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ | 11020 | 15,5 | 11,3 | 33,3 | 300,9 | 0,27 | 0,06 | 0,23 | 0,06 | 0,14 | 106,06 | 195,32 | 26,44 | 0,72 | 199,97 | 3,92 | 0,02 | 0,03 | 222 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 20015 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 60,5 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,18 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 26,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ НЕДЛИВАНЫЙ | 60 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 13,00 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 20,60 | 14,30 | 10,40 | 2,86 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 18,5 | 12,7 | 76,3 | 601,1 | 13,31 | 0,12 | 0,26 | 0,06 | 0,14 | 204,74 | 236,54 | 40,36 | 4,62 | 614,77 | 6,52 | 0,02 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОНИМИ И СЫРОМ С КУРСИ | 25015 | 3,5 | 2,9 | 15,3 | 101,2 | 0,71 | 0,03 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | 25,04 | 27,42 | 10,23 | 0,90 | 68,19 | 1,15 | 0,00 | 0,01 | 111 | 2017 |
| БИТОНЕК ТРЕПЕЦ | 90 | 9,9 | 10,8 | 11,4 | 164,8 | 1,07 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,13 | 18,60 | 53,07 | 12,08 | 1,00 | 88,57 | 2,02 | 0,00 | 0,01 | 274 | 2017 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,5 | 5,3 | 14,8 | 123,3 | 32,00 | 0,05 | 0,07 | 0,08 | 0,00 | 83,74 | 57,45 | 28,84 | 1,76 | 369,50 | 5,86 | 0,00 | 0,02 | 321 | 2017 |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОМ | 20 | 1,0 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,83 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ | 40 | 3,6 | 3,8 | 23,6 | 142,5 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,06 | 8,35 | 30,74 | 5,11 | 0,36 | 45,49 | 1,02 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 755 | 21,7 | 23,1 | 93,0 | 670,0 | 33,78 | 0,20 | 0,16 | 0,30 | 0,19 | 148,69 | 186,08 | 61,88 | 4,52 | 606,25 | 11,17 | 0,01 | 0,05 | | |
| Всего за день: | | 40,2 | 35,8 | 169,3 | 1 171,1 | 47,09 | 0,32 | 0,44 | 0,36 | 0,33 | 353,43 | 422,62 | 108,22 | 9,14 | 1 215,02 | 17,69 | 0,03 | 0,09 | | |

Четвертый день, вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мкг | Р, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧЕКАГВЕТЫНЬИ | 90 | 11,8 | 18,4 | 13,6 | 207,8 | 0,36 | 0,06 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 16,79 | 101,39 | 17,28 | 1,43 | 127,79 | 2,53 | 0,01 | 0,05 | 268 | 2017 | |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫРЧАТАЯ | 150 | 8,5 | 6,4 | 38,4 | 244,7 | 0,00 | 0,22 | 0,12 | 0,02 | 0,08 | 22,14 | 187,32 | 125,73 | 4,41 | 264,08 | 2,29 | 0,00 | 0,01 | 171 | 2017 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИИ | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 5,00 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,20 | 58,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 62,1 | 0,84 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,88 | 8,41 | 6,16 | 0,78 | 33,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 11,00 | 2,60 | 0,20 | 16,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 24 | 1,8 | 2,4 | 17,9 | 100,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 509 | 24,0 | 27,8 | 96,1 | 731,9 | 6,20 | 0,31 | 0,22 | 0,08 | 0,08 | 59,51 | 315,29 | 155,77 | 7,02 | 502,22 | 5,21 | 0,01 | 0,06 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЫВИК СО СМЕТАНОМ | 250/5 | 2,1 | 3,0 | 16,3 | 103,7 | 6,85 | 0,06 | 0,06 | 0,22 | 0,00 | 45,46 | 59,72 | 27,29 | 1,29 | 476,65 | 6,96 | 0,00 | 0,03 | 83 | 2017 | |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 260 | 11,0 | 12,9 | 38,1 | 349,1 | 18,93 | 0,21 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 41,97 | 132,92 | 63,54 | 2,33 | 1 330,96 | 12,27 | 0,00 | 0,07 | 259 | 2017 | |
| КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 0,00 | 1,43 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,29 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,80 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 765 | 17,4 | 17,1 | 101,9 | 670,0 | 25,78 | 0,35 | 0,23 | 0,42 | 0,00 | 105,78 | 237,24 | 91,96 | 5,12 | 1 875,12 | 20,91 | 0,00 | 0,10 | | | |
| Всего за день: | | 41,4 | 44,9 | 198,0 | 1 401,9 | 31,98 | 0,66 | 0,45 | 0,50 | 0,08 | 165,29 | 552,53 | 247,73 | 12,14 | 2 381,34 | 26,12 | 0,01 | 0,16 | | | |

Пятый день второй недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | Na, мг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУЛЯВ МЯСНОЙ | 4545 | 9,6 | 12,0 | 2,3 | 158,1 | 0,84 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 8,97 | 7,96 | 3,28 | 0,18 | 41,60 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 260 | 2017 | |
| ОПАГЕТЫ | 160 | 5,5 | 4,8 | 34,8 | 205,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 12,52 | 2,49 | 1,32 | 0,07 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 2,8 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 8,40 | 2,80 | 0,20 | 28,20 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 | |
| КОБЕЙНИЙ НАЛИТОК НА СТОЛДЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,1 | 2,5 | 16,2 | 95,4 | 0,12 | 0,01 | 0,10 | 0,01 | 0,02 | 90,99 | 59,13 | 10,98 | 0,05 | 110,10 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 379 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖИВАННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 6,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,4 | 20,5 | 74,4 | 566,1 | 2,96 | 0,07 | 0,13 | 0,04 | 0,10 | 124,66 | 103,98 | 23,58 | 0,90 | 217,99 | 3,23 | 0,00 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 3,1 | 4,3 | 19,3 | 128,6 | 9,63 | 0,11 | 0,08 | 0,20 | 0,00 | 27,51 | 70,12 | 29,26 | 1,42 | 676,97 | 6,43 | 0,00 | 0,04 | 18 | 2017 | |
| КОГЛЕЦ КУРИЦАЯ | 90 | 12,7 | 15,3 | 13,0 | 240,3 | 0,42 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 18,88 | 125,96 | 19,98 | 1,66 | 159,32 | 3,54 | 0,01 | 0,07 | 294 | 2017 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,0 | 0,09 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 12,19 | 74,73 | 25,35 | 0,53 | 55,38 | 0,75 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2017 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 69,5 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,18 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЯДНОМ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,09 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 21,0 | 25,7 | 94,5 | 693,2 | 10,09 | 0,24 | 0,22 | 0,27 | 0,10 | 74,33 | 295,83 | 84,00 | 5,15 | 943,67 | 11,85 | 0,02 | 0,13 | | | |
| Всего за день: | | 41,4 | 46,2 | 168,9 | 1259,3 | 13,05 | 0,31 | 0,35 | 0,31 | 0,20 | 199,01 | 399,81 | 107,58 | 6,05 | 1161,66 | 15,08 | 0,02 | 0,14 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 400,0 | 453,2 | 1 707,5 | 12 501,1 | 241,68 | 4,63 | 4,20 | 4,76 | 4,97 | 2 563,54 | 4 827,80 | 1 419,00 | 82,55 | 14 050,86 | 227,48 | 0,23 | 1,34 |
| Среднее значение за период | 34,1 | 37,8 | 142,3 | 1 050,1 | 20,14 | 0,39 | 0,35 | 0,40 | 0,41 | 213,63 | 402,32 | 118,25 | 6,88 | 1 174,49 | 18,99 | 0,02 | 0,11 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,0 | 30,4 | 54,6 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет | 500 | 700 |

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Липшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1,2,9 г. Санкт- Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осиповская