

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Овеев

Е.П.ОСЛИЦКАЯ

2023 года



СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОР

Мин. П.Р.

2023 года



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал.

Первый день первая 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯНИ МЯСНОЙ	50/50	9,4	22,7	2,0	253,5	1,69	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,08	234,32	4,87	0,00	0,04	263	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,00	0,09	26,57	224,76	190,87	5,29	316,48	2,74	0,00	0,02	171	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ВОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	22,8	31,4	82,4	704,2	6,10	0,55	0,25	0,07	0,09	61,11	351,64	181,15	7,66	667,20	8,01	0,00	0,06		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,09	0,20	0,00	40,34	73,88	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	192	2017
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	11,7	15,3	12,5	236,0	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	11,87	77,71	15,12	1,21	129,72	2,01	0,00	0,02	269	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,8	43,1	252,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,23	51,11	12,91	1,21	79,78	0,65	0,01	0,01	282	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	378/75	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,56	21,75	4,75	1,00	34,60	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,01	0,07	0,00	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	810	30,7	28,5	131,2	908,8	18,04	0,49	0,20	0,26	0,16	116,86	277,55	79,70	8,65	811,68	10,08	0,02	0,07		
Всего за день:		53,3	59,9	213,7	1 613,0	24,14	1,04	0,45	0,33	0,25	177,97	631,19	260,85	14,31	1 478,88	18,09	0,02	0,13		

Второй день, первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЪЯЖА С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,2	8,2	37,7	250,9	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	120,12	158,08	42,02	1,20	232,75	10,87	0,00	0,01	173	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СЛИВЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	30,93	59,13	10,99	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017
ОЛАДЫ ШИП СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ	10/40	2,8	4,3	21,5	156,0	0,18	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,86	12,24	0,67	146,00	2,80	0,00	0,01	401	2017
БАТОН НАРЕЗКИ ПОДЖАРЕННЫЙ	35	2,8	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,55	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	14,8	16,0	92,8	575,1	0,80	0,22	0,36	0,07	0,12	326,28	318,83	69,79	1,67	521,05	15,77	0,00	0,03		
Обед																				
ШИШ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	0,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
ЕЖИКИ КУРИЦЫ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	80/50	9,4	11,4	11,6	195,6	0,57	0,02	0,02	0,02	0,00	16,08	26,14	6,69	0,27	57,06	1,67	0,50	0,01	276	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,2	172,2	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	162,96	36,27	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	3,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗКИ ПОДЖАРЕННЫЙ	35	2,8	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,55	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	855	20,4	22,2	96,1	677,8	2,18	0,23	0,24	0,27	0,09	140,11	238,89	80,14	5,31	1384,91	18,20	0,00	0,07		
Всего за день:		35,2	38,2	188,9	1252,9	24,28	0,55	0,60	0,34	0,21	466,39	554,71	149,93	6,98	1906,00	33,97	0,00	0,10		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕГ НАГУРА ВЫВЫЙ	150	15.3	17.0	2.7	225.4	0.22	0.06	0.40	0.23	2.52	101.98	207.68	15.08	2.96	223.07	36.75	0.03	0.02	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.3	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОДИРОВАННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	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	
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.85	361.40	2.60	0.00	0.01	338	2017
СЛОВА БАНТИК	20	2.2	6.4	15.5	95.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	407	2017
Итого за прием пищи:	555	21.2	25.1	66.4	547.0	13.26	0.14	0.45	0.24	2.52	142.96	265.40	37.30	6.36	647.07	29.35	0.03	0.02		
Обед																				
СУП С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ С МЯСОМ	250/5	3.2	3.1	15.3	102.5	0.71	0.04	0.02	0.20	0.00	26.57	35.43	11.08	0.71	82.39	1.15	0.00	0.01	111	2017
ПЛОД КУРЦА	250	13.9	22.0	43.8	431.7	1.76	0.05	0.04	0.28	0.00	27.75	55.41	35.77	0.92	154.73	2.31	0.01	0.04	291	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
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 РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.9	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	
Итого за прием пищи:	800	21.8	26.3	102.8	737.3	4.51	0.18	0.11	0.48	0.00	82.20	192.26	64.87	4.07	359.52	5.74	0.01	0.05		
Всего за день:		43.0	51.4	169.0	1284.3	17.77	0.32	0.56	0.72	2.52	224.78	447.66	102.17	10.43	1006.59	35.09	0.04	0.11		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОФЕЛА КУРИЦАЯ	90	14,7	18,4	13,4	278,2	0,51	0,07	0,10	0,05	0,00	19,75	143,19	21,71	1,83	180,87	4,21	0,01	0,08	294	2017	
РИСОТВАРИВА	180	4,4	7,0	46,6	267,5	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	82,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017	
ЧАЙ С ШВЕЙЦОВИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,68	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	378/375	2017	
БАТОН ЦАРЕВНОЙ ВОДРОЖАНИИ	45	3,4	1,3	23,1	117,6	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	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:	554	24,8	29,1	117,2	832,3	13,75	0,16	0,16	0,11	0,12	57,40	269,96	64,23	3,73	316,08	5,12	0,02	0,11			
Обед																					
РАССОЛЫВК ДИВЯНРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,00	0,21	0,00	31,96	66,32	25,79	1,04	492,09	4,86	0,00	0,03	56	2017	
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	90	10,0	19,4	7,5	247,4	3,36	0,13	0,00	0,34	0,00	19,05	66,11	19,47	1,01	260,15	4,49	0,00	0,03	290	2017	
СТАКЕТТИ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,96	1,98	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,6	0,3	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН ЦАРЕВНОЙ ВОДРОЖАНИИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	23,4	29,5	108,9	800,7	10,13	0,29	0,16	0,56	0,09	92,30	190,43	62,05	4,38	853,98	11,02	0,00	0,06			
Всего за день:		48,0	58,6	226,2	1633,0	23,88	0,45	0,32	0,69	0,21	149,72	460,39	126,28	8,11	1170,06	16,14	0,02	0,17			

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТВОРОГ ДЫМЧИК ЖЕНКА Д СОУС	60/30	8.1	8.8	11.5	159.5	0.56	0.02	0.01	0.05	0.00	11.95	18.27	3.00	0.30	46.09	0.55	0.00	0.00	278	2017
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	8.8	43.1	252.2	0.00	0.04	0.03	0.03	0.09	35.23	52.11	12.91	1.21	75.78	0.98	0.01	0.01	202	2017
КАКАО НАШТОК "ВИТОША"	200	2.8	3.1	23.9	135.6	0.52	0.03	0.11	0.03	0.00	106.82	72.00	12.19	0.08	148.93	9.00	0.00	0.00	21	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	30	2.2	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
ПРЯЖИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	23.8	21.0	131.4	609.1	1.08	0.20	0.12	0.10	0.09	154.31	186.88	38.50	2.25	336.50	10.50	0.01	0.01		
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2.6	3.8	12.0	95.0	7.78	0.04	0.05	0.21	0.00	48.47	54.37	23.43	1.23	339.92	5.70	0.00	0.00	82	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	4.7	5.5	37.7	219.6	18.93	0.21	0.14	0.20	0.00	41.97	132.92	53.54	2.33	1332.56	12.27	0.00	0.07	258	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.8	4.9	5.00	0.01	0.01	0.03	0.00	2.80	1.20	4.00	0.20	58.00	0.40	0.00	0.00	71	2017
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 РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.6	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4.4	4.6	29.5	177.2	0.00	0.05	0.03	0.01	0.07	10.31	38.12	6.35	0.44	56.47	1.25	0.01	0.01	424	2017
Итого за прием пищи:	815	13.4	14.1	103.4	597.8	31.75	0.35	0.26	0.45	0.07	118.33	258.43	95.74	5.74	1840.38	20.75	0.01	0.10		
Всего за день:		38.4	35.1	234.8	1407.0	32.83	0.55	0.43	0.55	0.16	283.64	442.31	135.24	8.03	2176.88	31.25	0.02	0.11		

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	Углевод. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг				
Завтрак																						
ГУЛЯШ ИЗ ПОРКОВЫ	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,00	0,00	18,50	106,52	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,08	290	2017		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,68	3,74	0,00	0,02	171	2017		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,8	4,0	5,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/7	0,7	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	0,00	377	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДВЯЖАЮЩИЙ	35	2,6	1,0	18,9	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			
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:	556	27,4	25,1	106,4	739,2	7,53	0,36	0,27	0,11	0,09	69,31	370,16	180,00	7,70	618,08	7,73	0,01	0,10				
Обед																						
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,99	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017		
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	8,9	19,7	8,5	247,3	0,04	0,20	0,08	0,00	0,00	11,55	90,97	15,64	1,14	179,10	3,59	0,00	0,03	270	2017		
СПАГЕТТИ	180	6,5	5,8	41,8	249,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017		
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 РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДВЯЖАЮЩИЙ	35	2,6	1,0	18,9	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:	815	23,2	30,0	116,8	834,1	6,81	0,39	0,17	0,24	0,09	87,56	227,24	60,77	4,96	785,13	10,68	0,00	0,06				
Всего за день:		50,6	55,1	217,2	1 673,3	14,34	0,75	0,44	0,35	0,18	156,87	597,40	240,83	12,75	1403,21	16,41	0,01	0,16				

Второй день вторая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАГНАЯ ЖИДЕКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,9	7,4	31,6	216,0	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	112,69	96,81	17,00	0,38	187,50	9,00	0,00	0,01	181	2017
ЙОГУРТ БИМБЕК	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,09	120,00	95,00	14,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012
КАКАО-ПАВЛОК "ВИТОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,82	72,00	12,19	0,08	146,50	9,00	0,00	0,00	21	2016
БАТОН ЦАРЕВНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,08	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	555	14,5	13,5	84,2	531,2	1,74	0,18	0,42	0,06	0,08	349,21	299,31	49,69	0,96	525,42	18,00	0,00	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,3	2,9	19,3	116,7	9,50	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,24	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
БИГОЧЕК "КРЕПЫШ"	90	10,0	11,5	12,0	193,7	1,33	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	55,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	274	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	19,25	0,00	0,04	128	2017
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	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	815	23,7	25,8	114,1	786,5	23,20	0,40	0,31	0,26	0,30	129,01	300,82	96,06	6,14	1810,72	21,75	0,01	0,10		
Всего за день:		38,2	39,3	198,3	1317,7	24,97	0,58	0,73	0,35	0,39	478,22	597,12	145,75	7,10	2337,15	39,75	0,01	0,13		

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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	302,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	197,00	60,39	3,20	1446,56	12,27	0,00	0,07	259	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,7	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	
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	5,02	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОЗАННЫЙ	30	2,3	0,3	15,4	78,8	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		
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	565	16,9	15,4	106,1	629,8	20,97	0,30	0,23	0,20	0,00	74,99	257,32	77,20	4,84	1563,66	12,87	0,00	0,07			
Обед																					
СУП С МАКАРОНЫМИ ПОДЕЛЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,4	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,00	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	86,19	1,15	0,00	0,01	111	2017	
ВЫТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	13,5	22,4	13,6	309,7	0,44	0,11	0,10	0,04	0,00	19,19	135,90	21,70	1,78	188,42	4,09	0,01	0,07	268	2017	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,2	5,4	17,8	148,4	38,30	0,08	0,08	0,09	0,00	109,49	68,95	34,60	2,12	443,40	7,03	0,00	0,02	321	2017	
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	5,02	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,80	1,09	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОЗАННЫЙ	30	2,3	0,3	15,4	78,8	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		
Итого за прием пищи:	800	25,6	32,9	89,7	769,8	39,56	0,28	0,24	0,20	0,00	199,67	285,00	81,75	5,74	794,21	13,95	0,01	0,10			
Всего за день:		42,6	48,3	195,8	1399,4	60,55	0,58	0,47	0,53	0,00	243,86	542,32	156,95	11,58	2357,87	26,82	0,01	0,17			

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, 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	Na, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕ-ФРЕЛКИ ПЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/30	8,1	8,8	11,5	159,6	0,88	0,02	0,01	0,05	0,00	11,06	16,27	5,00	0,30	46,66	0,55	0,00	0,00	278	2017	
ЧАЙ ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	49,64	30,41	0,63	56,45	0,91	0,51	0,03	304	2017	
ЧАЙ С ШЕЛКОВНИКОМ	200	0,3	0,6	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,51	7,88	5,26	0,62	27,06	0,00	0,00	0,00	378/373	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,63	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БЛИНЧИКИ Ф 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	8,15	0,10	23,33	28,20	4,65	0,31	62,77	0,00	0,00	0,00	389	2017	
Итого за прием пищи:	575	16,4	19,1	111,9	684,9	13,80	0,14	0,11	8,26	0,22	70,14	188,74	51,07	2,41	235,47	1,48	0,01	0,03			
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,79	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	87	2017	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	8,6	20,8	2,3	231,1	0,84	0,21	0,05	0,01	0,00	12,40	85,63	14,64	0,98	210,32	4,43	0,00	0,04	280	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	35,23	54,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202	2017	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	3,00	1,58	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,63	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	22,4	30,9	111,8	818,4	8,62	0,44	0,18	0,25	0,09	116,74	241,65	63,83	5,26	703,54	13,32	0,01	0,07			
Всего за день:		38,8	50,0	223,7	1503,3	22,42	0,58	0,29	8,51	0,31	186,88	408,39	114,90	7,67	939,01	14,78	0,02	0,10			

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУДИНЬ ТВОРОЖНАЯ "ОСТЕННИ" С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/20	17,6	12,3	29,0	261,0	0,30	0,02	0,25	0,16	0,13	186,04	212,47	26,53	0,69	207,98	3,05	0,02	0,03	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,9	0,04	0,05	0,01	0,00	0,00	12,18	7,40	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗКИ ВОДРОВАННЫЙ	40	3,4	1,7	20,6	104,8	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	
ЯБЛОКО	130	0,6	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	336	2017
Итого за прием пищи:	555	21,2	14,0	77,2	627,4	13,34	0,13	0,30	0,07	0,13	225,62	250,19	47,75	4,65	631,95	8,26	0,02	0,04		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	2,9	8,6	70,9	19,41	0,06	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	299,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	2,3	4,8	13,4	100,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	38,92	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00	234	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,6	26,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	16,25	0,00	0,04	128	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0,0	0,6	3,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	10,50	3,50	0,25	35,25	0,75	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ЦВЕТОВЫМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	378/375	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗКИ ВОДРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,03	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	815	12,0	16,1	68,1	543,3	39,91	0,32	0,24	0,27	0,09	136,20	240,07	83,98	5,49	1 379,82	16,44	0,00	0,08		
Всего за день:		33,2	29,1	166,3	1 070,7	51,95	0,45	0,54	0,34	0,22	363,82	500,26	131,73	10,16	2 011,77	22,70	0,02	0,10		