

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 г

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-	-	Витам	ины		Мине	еральнь	е веще	тва	Nº	Consum
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завт	рак											
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
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	16,3	13,8	92,6	560,8	0,10	3,20	0,10	0,30	394,70	78,30	377,50	1,90		
			Об	ед							_				
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
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,0	199,6				1,10	23,80	9,90	40,50	0,90	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
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	1		51,0	0,00	0,00		0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	745	24,0	28,5				93,20		9,40	136,50	82,10		6,00		
Всего за день:		40,3	42,3	208,8	1 392,4	0,30	96,40	1,50	9,70	531,20	160,40	644,50	7,90		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	еральнь	е вещес	ства	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Зав	грак											
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	14,48	7,24	9,96	2,01	338	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
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	802	17,9	13,9	98,3	591,2	0,20	8,32	0,10	2,00	413,38	67,94	346,36	3,71		
			Of	ед											
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	102,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	46,50	1,20	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,30	0,80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	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
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:	760	16,6	19,0	92,3	613,9	0,20	23,70	0,20	5,50	157,10	96,70	289,10	5,60		
Всего за день:		34,5	32,9	190,6	1 205,1	0,40	32,02	0,30	7,50	570,48	164,64	635,46	9,31		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	еральнь	е веще	ства	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завт	грак											
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	795	19,9	15,1	108,5	651,0	0,30	7,22	0,10	2,30	419,87	107,84	444,05	5,11		
			Об	ед	-										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	2008
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
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	18,4	2,4	233,1	0,10	0,50	0,10	1,80	21,00	13,30	116,00	1,10	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	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:	750	29,1	34,3	105,9	865,0	0,30	101,50	0,70	10,70	126,70	183,70	409,50	8,80		
Всего за день:		49,0	49,4	214,4	1 516,0	0,60	108,72	0,80	13,00	546,57	291,54	853,55	13,91		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	ральнь	е вещес	ства	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завт	рак											
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
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	19,1	16,5	86,1	570,9	0,30	3,20	0,10	1,90	419,10	117,60	466,10	3,40		
			Об	ед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	3,0	7,5	60,9	0,00	2,60	0,00	1,40	25,00	13,30	26,30	0,80	к/к	K/K
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
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	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90		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		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			2008
Итого за прием пищи:	760	18,9	38,0	119,5	908,8	0,21	97,60	0,52	6,98	106,29	87,59				
Всего за день:		38,0	54,5	205,6	1 479,7	0,51	100,80	0,62	8,88	525,39	205,19	744,78	8,26		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	еральны	е веще	тва	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завт	рак	_										,
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
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	20,0	17,1	96,8	623,3	0,30	3,70	0,10	0,80	497,70	101,20	466,40	2,40		
			Об	ед											
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	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	14,3	11,1	3,2	171,6	0,00	0,30	0,00	2,10	9,50		9,80	0,10	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,8	198,3	0,10	0,00	0,00	1,10	23,60		40,20		309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0		0,00	0,01	0,50	21,00		23,00		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	0,60	4,50		21,80			2008
Итого за прием пищи:	750	27,0	19,8	106,8	718,0		8,60	0,21	4,80	94,90	62,90	175,80	_		
Всего за день:		47,0	36,9	203,6	1 341,3	0,52	12,30	0,31	5,60	592,60	164,10	642,20	6,70		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	еральны	е веще	тва	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завт	рак									_		
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 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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	697	14,7	11,1	66,9	429,4	0,18	4,70	0,13	0,30	412,00	57,20	335,10	2,60		
			Об	ед											
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
плов из птицы	200	20,7	26,7	36,4	467,4	0,10	2,50	0,30	4,50	26,60	44,70	220,40	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			51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	710	27,0	34,2		822,4		-	1,50	8,00	112,60	96,10	331,30			
Всего за день:	·	41,7	45,3	168,6	1 251,8	0,28	17,00	1,63	8,30	524,60	153,30	666,40	8,50		

7 день

	T	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	ральнь	е веще	тва	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завт	рак											
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	12,90	4,30	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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	795	16,6	14,2	102,3	604,2	0,10	7,22	0,10	0,90	409,18	84,04	383,76	3,61		
			Об	ед											
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
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	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	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 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:	760	17,2	21,8	99,0	674,0	0,20	27,60	0,30	6,50	156,50	91,70	286,10	4,60		
Всего за день:		33,8	36,0	201,3	1 278,2	0,30	34,82	0,40	7,40	565,68	175,74	669,86	8,21		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	еральнь	е веще	ства	Nº	CEONWAY
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завт	грак											
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
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	19,5	14,7	98,6	606,4	0,30	3,20	0,10	1,70	405,40	100,60	434,10	3,10		
			Об	ед											
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	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30	35,70	0,70	87	2011
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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	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		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:	750	23,8	31,8				17,00	0,30	5,90	116,20	79,50		5,30		
Всего за день:		43,3	46,5	199,5	1 398,1	0,41	20,20	0,40	7,60	521,60	180,10	724,60	8,40		

	1.,	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витамі	ины		Мине	еральнь	е веще	ства	Nº	Сбориик
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завт	рак											
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	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	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	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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	832	18,3	16,6	90,8	586,9	0,30	12,23	0,10	2,80	432,11	125,06	470,63	6,52		
			Об	ед											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	0,0	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00		1,20	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	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	20,2	25,2	100,7	687,9	0,31	18,40	0,20	3,50	108,20	77,60		5,80		
Всего за день:		38,5	41,8	191,5	1 274,9	0,61	30,63	0,30	6,30	540,31	202,66	748,73	12,32		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витам	ины		Мине	еральнь	е веще	тва	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завт	рак	· ·										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11,0	9,4	47,9	320,4	0,10	0,20	0,00	1,60	137,50	16,10	125,20	1,40	331	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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	655	20,0	15,6	93,1	593,7	0,20	2,80	0,10	1,60	395,40	54,60	338,60	2,70		
			Об	ед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	2008
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
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	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	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. 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:	755	26,9	49,0	118,3	1 032,4	0,60	14,00	0,40	11,90	141,10	194,80	437,90	9,10		
Всего за день:		46,9	64,6	211,4	1 626,1	0,80	16,80	0,50	13,50	536,50	249,40	776,50	11,80		

ООО "Максимус"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищ	евые веще	ества	Энергети-		Витам	ины	Ţ	Мин	еральные	вещест	ва
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	413,0	450,2	1 995,1	13 763,6	4,73	469,69	6,76	87,78	5 454,93	1 947,07	7 106,58	95,31
Среднее значение за период	34,4	37,5	166,3	1 147,0	0,39	39,14	0,56	7,32	454,58	162,26	592,22	7,94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	29,4	58,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	736	750