

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР  
*Е. Крайнова И.В.*  
2024 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

| Премьер блюда, наименование блюда   | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |         |       |       |        |       |            |          | № Сборник рецептур |
|-------------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|------------|----------|--------------------|
|                                     | Масса порции     | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Св, мг               | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг  | К, мг | I, мг | Са, мг | F, мг | № рецептур |          |                    |
|                                     |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            | Белки, г |                    |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            |          |                    |
| 50/50                               | 12,5             | 14,4    | 2,9                           | 190,9       | 1,47  | 0,05   | 0,06   | 0,00  | 19,30  | 110,62               | 14,73  | 1,18   | 180,07  | 4,70  | 0,01  | 0,08   | 260   | 2017       |          |                    |
| ПУЛШ                                | 4,4              | 7,0     | 46,5                          | 297,4       | 0,00  | 0,04   | 0,12   | 0,00  | 14,49  | 89,64                | 30,41  | 0,63   | 66,45   | 0,91  | 0,01  | 0,03   | 304   | 2017       |          |                    |
| РИС ОТВАРНОЙ                        | 0,2              | 0,0     | 14,3                          | 60,5        | 0,04  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 12,18  | 7,42                 | 5,62   | 0,74   | 25,80   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 376   | 2017       |          |                    |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 40               | 3,0     | 1,2                           | 20,6        | 0,09  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 7,50   | 26,00                | 5,20   | 0,40   | 38,80   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ГОСТ  |            |          |                    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ         | 50               | 4,4     | 4,6                           | 20,5        | 177,2 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 10,31  | 39,12                | 6,35   | 0,44   | 56,47   | 1,26  | 0,01  | 0,01   | 424   | 2017       |          |                    |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                    | 595              | 24,5    | 27,2                          | 114,5       | 809,8 | 1,51   | 0,18   | 0,17  | 63,98  | 271,80               | 62,31  | 3,39   | 395,58  | 6,87  | 0,03  | 0,12   |       |            |          |                    |
| <b>Обед</b>                         |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            |          |                    |
| 250/5                               | 3,1              | 3,1     | 15,3                          | 101,5       | 0,71  | 0,03   | 0,02   | 0,20  | 25,94  | 27,42                | 10,23  | 0,60   | 88,19   | 1,15  | 0,00  | 0,01   | 111   | 2017       |          |                    |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 11,1             | 27,0    | 12,7                          | 337,9       | 0,05  | 0,25   | 0,07   | 0,00  | 15,35  | 113,66               | 19,92  | 1,46   | 221,57  | 4,33  | 0,00  | 0,04   | 270   | 2017       |          |                    |
| КОТЛЕТА ИКСОВСКАЯ                   | 180              | 10,2    | 7,7                           | 46,0        | 293,7 | 0,00   | 0,15   | 0,03  | 26,57  | 224,76               | 158,87 | 5,29   | 316,88  | 2,74  | 0,00  | 0,02   | 171   | 2017       |          |                    |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 200              | 0,0     | 0,6                           | 11,3        | 44,6  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 389   | 2017       |          |                    |
| НЕКЛАР ФРУКТОВЫЙ                    | 35               | 2,3     | 0,3                           | 14,9        | 71,4  | 0,00   | 0,03   | 0,00  | 6,30   | 30,45                | 6,65   | 1,40   | 47,60   | 1,96  | 0,00  | 0,00   | ГОСТ  |            |          |                    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30               | 2,3     | 0,9                           | 15,4        | 78,6  | 0,00   | 0,03   | 0,01  | 5,70   | 19,50                | 3,90   | 0,30   | 27,60   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ГОСТ  |            |          |                    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ         | 880              | 20,0    | 39,0                          | 115,5       | 827,7 | 0,79   | 0,64   | 0,23  | 79,86  | 416,11               | 191,57 | 9,05   | 881,94  | 10,18 | 0,00  | 0,07   |       |            |          |                    |
| Итого за прием пищи:                |                  |         |                               | 1738,5      | 2,27  | 0,82   | 0,45   | 0,34  | 140,74 | 687,81               | 253,68 | 12,44  | 1047,43 | 17,05 | 0,03  | 0,19   |       |            |          |                    |
| <b>Всего за день:</b>               |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            |          |                    |

Второй день первая неделя

| Премьер блюда, наименование блюда                         | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |         |       |       |        |       |            |          | № Сборник рецептур |
|---|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|------------|----------|--------------------|
|   | Масса порции     | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Св, мг               | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг  | К, мг | I, мг | Са, мг | F, мг | № рецептур |          |                    |
|   |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            | Белки, г |                    |
| <b>Завтрак</b>  |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            |          |                    |
| 250/5   | 9,1              | 9,2     | 46,2                          | 304,8       | 0,65  | 0,18   | 0,15   | 0,04  | 149,27 | 106,56               | 52,30  | 1,49   | 289,50  | 13,63 | 0,01  | 0,01   | 173   | 2017       |          |                    |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 2,1              | 2,5     | 16,2                          | 85,4        | 0,12  | 0,01   | 0,10   | 0,01  | 80,80  | 59,13                | 10,98  | 0,05   | 110,10  | 2,10  | 0,00  | 0,01   | 1169  | 2017       |          |                    |
| КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУПЕНЧАТЫЙ                   | 100              | 2,4     | 14,4                          | 80,0        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ГОСТ  | 2013       |          |                    |
| ИОГУРТ БИЖЕ   | 35               | 2,6     | 1,0                           | 18,0        | 91,7  | 0,00   | 0,04   | 0,01  | 6,63   | 22,75                | 4,55   | 0,35   | 32,20   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ГОСТ  |            |          |                    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                               | 590              | 16,2    | 13,9                          | 94,6        | 574,8 | 0,77   | 0,24   | 0,26  | 246,91 | 278,44               | 67,03  | 1,99   | 431,00  | 15,63 | 0,00  | 0,02   |       |            |          |                    |
| <b>Обед</b>   |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            |          |                    |
| 250   | 5,9              | 2,6     | 19,2                          | 123,6       | 4,90  | 0,18   | 0,06   | 0,20  | 40,34  | 79,98                | 33,31  | 1,97   | 484,35  | 4,46  | 0,00  | 0,03   | 102   | 2017       |          |                    |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ                        | 11,6             | 12,8    | 13,4                          | 216,1       | 1,26  | 0,04   | 0,04   | 0,01  | 21,99  | 62,36                | 14,22  | 1,18   | 104,07  | 2,37  | 0,00  | 0,01   | 1110  | 2017       |          |                    |
| БИТОЧЕК КРЕПШЫ  | 3,8              | 5,5     | 25,7                          | 177,2       | 12,48 | 0,15   | 0,13   | 0,04  | 0,09   | 12,18                | 102,96 | 36,37  | 1,46    | 91,70 | 10,25 | 0,00   | 0,04  | 128        | 2017     |                    |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ   | 200/15           | 0,2     | 0,0                           | 14,9        | 80,5  | 0,04   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,74   | 25,80   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 376   | 2017       |          |                    |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 30               | 2,0     | 0,3                           | 12,7        | 61,2  | 0,00   | 0,05   | 0,02  | 5,40   | 28,10                | 5,70   | 1,20   | 40,80   | 1,89  | 0,00  | 0,00   | ГОСТ  |            |          |                    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30               | 2,3     | 0,9                           | 15,4        | 78,6  | 0,00   | 0,03   | 0,01  | 5,70   | 19,50                | 3,90   | 0,30   | 27,60   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ГОСТ  |            |          |                    |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                               | 805              | 25,7    | 23,1                          | 101,3       | 716,2 | 18,56  | 0,45   | 0,27  | 139,39 | 289,32               | 99,12  | 6,65   | 1599,67 | 18,76 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00       |          |                    |
| Итого за прием пищи:                                      |                  |         |                               | 1961,1      | 18,81 | 6,69   | 2,53   | 0,30  | 386,30 | 576,76               | 166,66 | 8,74   | 2051,47 | 34,39 | 0,00  | 0,10   |       |            |          |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                     |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |         |       |       |        |       |            |          |                    |

ТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"  
*Е. Крайнова И.В.*  
2024 года

Третий день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |          |       |       |        | № 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   | K, мг | I, мг | Se, мг |            | F, мг |
|   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |            |       |
| КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                   | 100          | 14.1             | 17.0    | 14.4        | 237.0                         | 0.47     | 0.07   | 0.05   | 0.00  | 20.94  | 139.83               | 22.19  | 1.84   | 175.87   | 3.93  | 0.01  | 0.08   | 2017       |       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СТВАРНЫЕ                   | 180          | 5.8              | 5.8     | 43.1        | 257.2                         | 0.00     | 0.00   | 0.03   | 0.09  | 24.46  | 2.78                 | 3.84   | 0.08   | 2.29     | 0.00  | 0.00  | 2017   |            |       |
| КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ                             | 30           | 0.6              | 0.1     | 3.3         | 15.9                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 2017   |            |       |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ                              | 200          | 0.3              | 0.0     | 16.3        | 66.7                          | 13.24    | 0.00   | 0.02   | 0.00  | 14.61  | 7.88                 | 6.28   | 0.82   | 27.36    | 0.00  | 0.00  | 2017   |            |       |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                   | 40           | 3.0              | 1.2     | 20.6        | 104.8                         | 0.00     | 0.04   | 0.01   | 0.00  | 7.60   | 26.00                | 5.20   | 0.40   | 36.83    | 0.00  | 0.00  | ГОСТ   |            |       |
| Итого за прием пищи:                          | 650          | 24.8             | 24.1    | 97.7        | 714.6                         | 13.71    | 0.11   | 0.10   | 0.09  | 67.61  | 176.59               | 37.49  | 3.14   | 242.32   | 3.93  | 0.01  | 0.08   |            |       |
| Обед  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |            |       |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5        | 1.8              | 2.9     | 8.6         | 70.9                          | 10.41    | 0.05   | 0.04   | 0.21  | 44.21  | 41.81                | 19.31  | 0.89   | 298.40   | 4.04  | 0.00  | 0.02   | 2017       |       |
| ПЛОВ С ПТИЦЕЙ                                 | 280          | 19.6             | 28.4    | 61.5        | 581.3                         | 3.70     | 0.12   | 0.15   | 0.85  | 64.25  | 257.31               | 66.73  | 2.63   | 399.62   | 6.72  | 0.03  | 0.15   | 2010       |       |
| КОМПОТ ИЗ КОМЛОТНОЙ СМЕСИ СМ                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4        | 77.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 7.25   | 0.00                 | 1.53   | 0.00   | 1.11     | 0.00  | 0.00  | 2010   |            |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.00     | 0.05   | 0.02   | 0.00  | 5.40   | 26.10                | 5.70   | 1.20   | 40.80    | 1.68  | 0.00  | 0.00   | 2017       |       |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                   | 35           | 2.6              | 1.0     | 18.0        | 91.7                          | 0.00     | 0.04   | 0.01   | 0.00  | 6.65   | 22.75                | 4.55   | 0.35   | 32.20    | 0.00  | 0.00  | ГОСТ   |            |       |
| Итого за прием пищи:                          | 800          | 26.0             | 32.6    | 120.2       | 862.6                         | 14.11    | 0.26   | 0.22   | 0.86  | 127.78 | 347.97               | 97.82  | 5.07   | 772.13   | 14.44 | 0.03  | 0.17   |            |       |
| Всего за день:                                | 60.8         | 56.7             | 217.9   | 1 597.1     | 27.82                         | 0.37     | 0.35   | 0.96   | 0.09  | 195.37 | 524.66               | 135.31 | 8.21   | 1 014.45 | 16.37 | 0.04  | 0.25   |            |       |

Четвертый день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |          |       |       |        | № 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   | K, мг | I, мг | Se, мг |                 | F, мг |
|  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |                 |       |
| ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ                       | 50/50        | 7.4              | 13.6    | 10.1        | 193.4                         | 1.82     | 0.09   | 0.06   | 0.09  | 18.99  | 74.73                | 14.16  | 0.65   | 180.23   | 3.53  | 0.01  | 0.04   | 2017            |       |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 180          | 10.2             | 7.7     | 46.0        | 293.7                         | 0.00     | 0.27   | 0.15   | 0.03  | 25.57  | 224.78               | 150.87 | 5.29   | 316.88   | 2.74  | 0.00  | 0.02   | 171             |       |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" 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   | 2017            |       |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                             | 50           | 4.4              | 4.6     | 29.5        | 177.2                         | 0.00     | 0.05   | 0.03   | 0.01  | 10.31  | 38.12                | 6.35   | 0.44   | 56.47    | 1.26  | 0.01  | 0.01   | 2018            |       |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                  | 20           | 1.5              | 0.6     | 10.3        | 52.4                          | 0.00     | 0.02   | 0.01   | 0.00  | 3.80   | 13.00                | 2.60   | 0.20   | 18.40    | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 2017            |       |
| Итого за прием пищи:                         | 550          | 25.6             | 28.1    | 108.5       | 789.2                         | 1.82     | 0.43   | 0.25   | 0.13  | 59.67  | 350.63               | 173.08 | 6.88   | 571.98   | 7.53  | 0.02  | 0.07   |                 |       |
| Обед   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |                 |       |
| БУЛЬОН С КУРИЦЫ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ        | 250/5/20     | 4.0              | 1.7     | 20.3        | 112.4                         | 0.62     | 0.04   | 0.02   | 0.20  | 32.33  | 34.09                | 11.87  | 0.59   | 73.82    | 0.81  | 0.00  | 0.01   | 80/31 2017/2010 |       |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 300          | 11.7             | 13.7    | 45.9        | 352.8                         | 22.86    | 0.26   | 0.17   | 0.23  | 50.45  | 160.42               | 64.61  | 2.81   | 1 609.81 | 14.81 | 0.06  | 0.06   | 259 2017        |       |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4        | 77.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 8.46   | 0.00                 | 1.60   | 0.00   | 1.20     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 349 2017        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25           | 1.7              | 0.2     | 10.6        | 51.0                          | 0.00     | 0.05   | 0.02   | 0.00  | 4.50   | 21.79                | 4.75   | 1.00   | 34.00    | 1.40  | 0.00  | 0.00   | ГОСТ            |       |
| Итого за прием пищи:                         | 800          | 17.4             | 15.6    | 96.2        | 593.6                         | 23.48    | 0.35   | 0.21   | 0.43  | 95.74  | 216.26               | 83.03  | 4.40   | 1 718.83 | 17.02 | 0.06  | 0.09   |                 |       |
| Всего за день:                               | 42.9         | 43.7             | 204.7   | 1 392.8     | 25.30                         | 0.78     | 0.46   | 0.56   | 0.16  | 155.41 | 566.89               | 257.01 | 11.28  | 2 290.81 | 24.55 | 0.02  | 0.16   |                 |       |

Пятый день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда           | Пищевые вещества |                               |             | Витамины     |                |              | Минеральные вещества |             |             |               |               |               |              |                 |              |              | № рецеп-туры | Сборник рецептур |      |
|--|------------------|-------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------|
|  | Масса порции     | Энергетическая ценность, ккал |             | В1, мг       | В2, мг         | А, мг        | Д, мкг               | Са, мг      | Р, мг       | Мg, мг        | Fe, мг        | K, мг         | I, мкг       | Se, мг          | F, мг        |              |              |                  |      |
|  |                  | Белки, г                      | Жиры, г     |              |                |              |                      |             |             |               |               |               |              |                 |              | Углевод-ы, г |              |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |                               |             |              |                |              |                      |             |             |               |               |               |              |                 |              |              |              |                  |      |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 200              | 20,4                          | 22,7        | 3,6          | 300,5          | 0,30         | 0,53                 | 0,31        | 3,36        | 136,03        | 276,85        | 21,43         | 3,15         | 297,33          | 35,66        | 0,04         | 0,07         | 210              | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/15           | 0,2                           | 0,0         | 14,9         | 60,5           | 0,04         | 0,00                 | 0,01        | 0,00        | 12,18         | 7,42          | 5,62          | 0,74         | 25,80           | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 376              | 2017 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                         | 100              | 8,8                           | 9,3         | 59,1         | 354,3          | 0,00         | 0,11                 | 0,06        | 0,01        | 20,62         | 76,23         | 12,70         | 0,89         | 112,83          | 2,51         | 0,02         | 0,02         | 424              | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ              | 35               | 2,6                           | 1,0         | 16,0         | 91,7           | 0,00         | 0,04                 | 0,01        | 0,00        | 6,65          | 22,75         | 4,59          | 0,35         | 32,20           | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ГОСТ             |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>650</b>       | <b>32,0</b>                   | <b>33,0</b> | <b>95,6</b>  | <b>807,0</b>   | <b>0,34</b>  | <b>0,23</b>          | <b>0,61</b> | <b>3,51</b> | <b>175,48</b> | <b>383,25</b> | <b>44,30</b>  | <b>5,13</b>  | <b>468,26</b>   | <b>38,17</b> | <b>0,06</b>  | <b>0,09</b>  |                  |      |
| <b>Обед</b>                              |                  |                               |             |              |                |              |                      |             |             |               |               |               |              |                 |              |              |              |                  |      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5            | 1,8                           | 2,9         | 12,0         | 84,3           | 0,04         | 0,05                 | 0,21        | 0,00        | 47,84         | 46,36         | 22,59         | 1,12         | 325,72          | 5,70         | 0,00         | 0,02         | 82               | 2017 |
| ГУЛЯШ                                    | 50/50            | 9,4                           | 22,7        | 2,8          | 253,5          | 1,06         | 0,23                 | 0,07        | 0,01        | 12,91         | 93,49         | 16,11         | 1,08         | 234,32          | 4,87         | 0,00         | 0,04         | 260              | 2017 |
| СПАГЕТТИ                                 | 180              | 6,5                           | 5,8         | 41,8         | 250,8          | 0,00         | 0,00                 | 0,03        | 0,09        | 15,02         | 2,98          | 1,56          | 0,09         | 1,54            | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 202              | 2017 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 15               | 0,1                           | 0,0         | 0,4          | 2,1            | 1,50         | 0,00                 | 0,00        | 0,00        | 3,45          | 6,30          | 2,10          | 0,15         | 21,15           | 0,46         | 0,00         | 0,00         | 71               | 2017 |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ                         | 200              | 0,3                           | 0,0         | 16,3         | 66,7           | 13,24        | 0,00                 | 0,02        | 0,00        | 14,61         | 7,89          | 6,26          | 0,82         | 27,35           | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ТТК 11           | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50               | 3,3                           | 0,4         | 21,2         | 102,0          | 0,00         | 0,09                 | 0,04        | 0,00        | 9,00          | 43,50         | 8,50          | 2,00         | 68,00           | 2,80         | 0,00         | 0,00         | ГОСТ             |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>800</b>       | <b>21,4</b>                   | <b>31,8</b> | <b>94,5</b>  | <b>761,4</b>   | <b>23,58</b> | <b>0,36</b>          | <b>0,19</b> | <b>0,27</b> | <b>102,83</b> | <b>200,51</b> | <b>88,13</b>  | <b>5,26</b>  | <b>678,09</b>   | <b>13,82</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,06</b>  |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                    |                  | <b>53,4</b>                   | <b>64,8</b> | <b>180,1</b> | <b>1 566,4</b> | <b>23,92</b> | <b>0,59</b>          | <b>0,80</b> | <b>0,99</b> | <b>278,31</b> | <b>563,76</b> | <b>102,43</b> | <b>10,39</b> | <b>1 146,35</b> | <b>51,98</b> | <b>0,06</b>  | <b>0,15</b>  |                  |      |

Первый день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда                | Пищевые вещества |                               |             | Витамины     |                |              | Минеральные вещества |             |             |               |               |               |             |               |              |              | № рецеп-туры | Сборник рецептур |      |
|---|------------------|-------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------|
|   | Масса порции     | Энергетическая ценность, ккал |             | В1, мг       | В2, мг         | А, мг        | Д, мкг               | Са, мг      | Р, мг       | Mg, мг        | Fe, мг        | K, мг         | I, мкг      | Se, мг        | F, мг        |              |              |                  |      |
|   |                  | Белки, г                      | Жиры, г     |              |                |              |                      |             |             |               |               |               |             |               |              | Углевод-ы, г |              |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                                |                  |                               |             |              |                |              |                      |             |             |               |               |               |             |               |              |              |              |                  |      |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                     | 240              | 14,6                          | 16,4        | 47,5         | 403,6          | 0,09         | 0,01                 | 0,07        | 0,10        | 265,66        | 131,59        | 13,40         | 0,36        | 30,93         | 0,00         | 0,01         | 0,01         | 204              | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                       | 200/15/7         | 0,3                           | 0,0         | 15,1         | 62,8           | 1,16         | 0,00                 | 0,01        | 0,00        | 14,70         | 8,80          | 6,37          | 0,80        | 37,21         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 377              | 2017 |
| ПИРОГ ВЫПЕЧЕНОЙ С КОНФИТОРОМ                  | 75               | 4,2                           | 4,1         | 43,8         | 230,7          | 0,00         | 0,05                 | 0,03        | 0,01        | 9,33          | 35,18         | 5,82          | 0,41        | 51,83         | 1,21         | 0,01         | 0,01         | ТТК 5            | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                   | 30               | 2,3                           | 0,9         | 15,4         | 76,6           | 0,00         | 0,03                 | 0,01        | 0,00        | 5,70          | 19,50         | 3,90          | 0,30        | 27,60         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ГОСТ             |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>667</b>       | <b>21,4</b>                   | <b>21,4</b> | <b>121,8</b> | <b>776,7</b>   | <b>1,25</b>  | <b>0,08</b>          | <b>0,12</b> | <b>0,11</b> | <b>298,39</b> | <b>195,07</b> | <b>25,49</b>  | <b>1,87</b> | <b>147,57</b> | <b>1,21</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b>  |                  |      |
| <b>Обед</b>                                   |                  |                               |             |              |                |              |                      |             |             |               |               |               |             |               |              |              |              |                  |      |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5            | 1,8                           | 2,9         | 8,6          | 70,9           | 10,41        | 0,05                 | 0,04        | 0,21        | 44,21         | 41,81         | 19,31         | 0,89        | 298,40        | 4,04         | 0,00         | 0,02         | 89               | 2017 |
| БИТОЧЕК "КРЕТШ"Ш                              | 100              | 11,6                          | 12,8        | 13,4         | 215,1          | 1,26         | 0,04                 | 0,04        | 0,01        | 21,98         | 62,36         | 14,22         | 1,18        | 104,07        | 2,37         | 0,00         | 0,01         | ТТК 10           | 2017 |
| РИС ОТВАРНОЙ                                  | 180              | 4,4                           | 7,9         | 49,6         | 267,4          | 0,00         | 0,04                 | 0,03        | 0,04        | 14,49         | 89,64         | 30,41         | 0,63        | 66,45         | 0,91         | 0,01         | 0,03         | 304              | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200              | 0,0                           | 0,0         | 19,4         | 77,4           | 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 РЖАНОЙ                                   | 30               | 2,0                           | 0,3         | 12,7         | 61,2           | 0,00         | 0,05                 | 0,02        | 0,00        | 5,40          | 26,10         | 5,70          | 1,20        | 40,90         | 1,69         | 0,00         | 0,00         | ГОСТ             |      |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                   | 35               | 2,6                           | 1,0         | 16,0         | 91,7           | 0,00         | 0,04                 | 0,01        | 0,00        | 6,65          | 22,75         | 4,55          | 0,35        | 32,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ГОСТ             |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>600</b>       | <b>22,4</b>                   | <b>24,0</b> | <b>118,7</b> | <b>763,7</b>   | <b>11,67</b> | <b>0,22</b>          | <b>0,14</b> | <b>0,26</b> | <b>101,18</b> | <b>242,66</b> | <b>75,99</b>  | <b>4,26</b> | <b>543,12</b> | <b>9,00</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,05</b>  |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                         |                  | <b>43,8</b>                   | <b>45,4</b> | <b>240,5</b> | <b>1 539,4</b> | <b>12,92</b> | <b>0,31</b>          | <b>0,26</b> | <b>0,37</b> | <b>389,56</b> | <b>437,73</b> | <b>105,46</b> | <b>6,12</b> | <b>690,69</b> | <b>10,21</b> | <b>0,03</b>  | <b>0,09</b>  |                  |      |

Второй день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                | № рецептур   |             |             |             |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------|
|  |              | Белки, г         |             | Жиры, г      |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг          |              | I, мг       | Se, мг      | F, мг       |        |
|  |              | Углеводы, г      | Углеводы, г |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |        |
| КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 250/5        | 7,4              | 8,7         | 41,8         | 275,7                         | 0,65         | 0,12        | 0,15        | 0,04        | 0,08        | 142,54               | 164,86        | 40,71         | 0,93        | 251,48         | 12,56        | 0,00        | 0,01        | 190         |        |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СТУЩЕННОМ 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        | 0,00        | 2008   |
| БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ                           | 70           | 2,0              | 0,3         | 23,0         | 103,0                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,02          | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | ТТК 14 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                  | 30           | 2,3              | 0,9         | 13,4         | 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        | 0,00        | ГОСТ   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>555</b>   | <b>13,7</b>      | <b>11,5</b> | <b>92,8</b>  | <b>529,8</b>                  | <b>0,65</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,16</b> | <b>0,04</b> | <b>0,08</b> | <b>148,24</b>        | <b>184,38</b> | <b>44,61</b>  | <b>1,23</b> | <b>279,08</b>  | <b>12,56</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> | <b>ГОСТ</b> |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ           | 250          | 5,8              | 2,6         | 19,2         | 123,6                         | 4,80         | 0,18        | 0,06        | 0,20        | 0,00        | 40,34                | 79,98         | 39,31         | 1,97        | 484,35         | 4,46         | 0,00        | 0,03        | 102         |        |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ                           | 100          | 11,1             | 27,0        | 12,7         | 337,9                         | 0,05         | 0,25        | 0,07        | 0,00        | 0,50        | 15,36                | 113,96        | 19,92         | 1,46        | 221,57         | 4,33         | 0,00        | 0,04        | 270         |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180          | 3,8              | 6,5         | 25,7         | 177,2                         | 12,46        | 0,15        | 0,13        | 0,04        | 0,09        | 53,79                | 102,99        | 36,37         | 1,46        | 917,05         | 10,25        | 0,00        | 0,04        | 128         |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 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         |        |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                  | 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          | 1,20        | 40,80          | 1,88         | 0,00        | 0,00        | ГОСТ        |        |
| 25   | 1,9          | 0,7              | 12,9        | 65,5         | 0,00                          | 0,03         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,75        | 16,25                | 3,25          | 0,25          | 23,00       | 0,00           | 0,00         | 0,00        | ГОСТ        |             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>800</b>   | <b>24,8</b>      | <b>37,1</b> | <b>96,1</b>  | <b>825,9</b>                  | <b>17,35</b> | <b>0,66</b> | <b>0,30</b> | <b>0,24</b> | <b>0,09</b> | <b>131,81</b>        | <b>346,67</b> | <b>104,17</b> | <b>7,08</b> | <b>1712,57</b> | <b>20,72</b> | <b>0,00</b> | <b>0,11</b> |             |        |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>38,5</b>      | <b>48,6</b> | <b>190,9</b> | <b>1356,7</b>                 | <b>16,00</b> | <b>0,81</b> | <b>0,46</b> | <b>0,28</b> | <b>0,17</b> | <b>280,05</b>        | <b>531,05</b> | <b>148,79</b> | <b>8,31</b> | <b>1991,65</b> | <b>33,28</b> | <b>0,00</b> | <b>0,12</b> |             |        |

Третий день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                | № рецептур   |             |             |             |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|                                       |              | Белки, г         |             | Жиры, г      |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг          |              | I, мг       | Se, мг      | F, мг       |
|                                       |              | Углеводы, г      | Углеводы, г |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                   | 300          | 11,2             | 12,6        | 44,2         | 355,2                         | 22,07        | 0,26        | 0,22        | 0,36        | 0,00        | 54,97                | 212,09        | 70,15         | 3,50        | 1663,74        | 14,52        | 0,00        | 0,08        | 259         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ  | 200          | 2,1              | 2,5         | 16,2         | 95,4                          | 0,12         | 0,01        | 0,10        | 0,01        | 0,02        | 80,99                | 59,13         | 10,98         | 0,05        | 110,10         | 2,10         | 0,00        | 0,01        | ТТК 9       |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                      | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>550</b>   | <b>17,7</b>      | <b>19,7</b> | <b>89,9</b>  | <b>607,8</b>                  | <b>22,19</b> | <b>0,32</b> | <b>0,35</b> | <b>0,38</b> | <b>0,09</b> | <b>156,27</b>        | <b>309,34</b> | <b>87,48</b>  | <b>3,99</b> | <b>1830,31</b> | <b>17,88</b> | <b>0,01</b> | <b>0,10</b> |             |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |
| 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         | 29,25         | 1,42        | 676,97         | 6,43         | 0,00        | 0,04        | 18          |
| ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ              | 60/50        | 7,4              | 7,8         | 11,2         | 144,8                         | 0,70         | 0,02        | 0,01        | 0,09        | 0,00        | 12,38                | 18,26         | 5,78          | 0,31        | 54,19          | 0,88         | 0,00        | 0,01        | ТТК 16      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 180          | 6,8              | 5,8         | 43,1         | 267,2                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03        | 0,09        | 24,46                | 2,78          | 3,84          | 0,08        | 2,29           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 202         |
| 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          |
| КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М        | 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        | ТТК 12      |
| 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 НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ           | 25           | 1,9              | 0,7         | 12,9         | 65,5                          | 0,00         | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,75                 | 16,25         | 3,25          | 0,25        | 23,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | ГОСТ        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>800</b>   | <b>21,1</b>      | <b>18,8</b> | <b>117,0</b> | <b>727,3</b>                  | <b>12,33</b> | <b>0,22</b> | <b>0,13</b> | <b>0,32</b> | <b>0,08</b> | <b>86,66</b>         | <b>137,56</b> | <b>51,47</b>  | <b>3,26</b> | <b>818,86</b>  | <b>9,11</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>ГОСТ</b> |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>38,6</b>      | <b>39,5</b> | <b>206,9</b> | <b>1336,1</b>                 | <b>34,52</b> | <b>0,54</b> | <b>0,48</b> | <b>0,70</b> | <b>0,18</b> | <b>242,93</b>        | <b>446,90</b> | <b>138,95</b> | <b>7,25</b> | <b>2650,16</b> | <b>26,99</b> | <b>0,01</b> | <b>0,15</b> |             |

Четвертый день вторая неделя

| Прем пищи, наименование блюда        | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал |              | Витамины      |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |              |                |              | № рецептур  | Сборник рецептур |       |                               |
|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|-------------------------------|
|                                      | Масса порции     | 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        | I, мг          | Se, мг       |             |                  | F, мг |                               |
|                                      |                  |             |                               |              |               |              |             |             |             |                      |               |               |               |              |                |              |             |                  |       | Энергетическая ценность, ккал |
| <b>Завтрак</b>                       |                  |             |                               |              |               |              |             |             |             |                      |               |               |               |              |                |              |             |                  |       |                               |
| ШНИЦЕЛЬ                              | 100              | 13,0        | 30,8                          | 16,1         | 394,3         | 0,60         | 0,29        | 0,09        | 0,00        | 0,00                 | 16,51         | 147,13        | 27,45         | 2,02         | 265,89         | 5,31         | 0,00        | 0,05             | 267   | 2017                          |
| РИС ОТВАРНОЙ                         | 180              | 4,4         | 7,0                           | 46,6         | 267,4         | 0,00         | 0,04        | 0,03        | 0,04        | 0,12                 | 14,49         | 89,64         | 30,41         | 0,83         | 86,45          | 0,91         | 0,01        | 0,03             | 304   | 2017                          |
| ЧАЙ С ШИПОЗНИКОМ                     | 200              | 0,3         | 0,0                           | 16,3         | 68,7          | 13,24        | 0,00        | 0,02        | 0,00        | 0,00                 | 14,61         | 7,88          | 6,25          | 0,82         | 27,36          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | ТК 11 | 2017                          |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                     | 50               | 4,4         | 4,6                           | 29,5         | 177,2         | 0,00         | 0,03        | 0,01        | 0,07        | 0,00                 | 10,31         | 38,12         | 6,35          | 0,44         | 66,47          | 1,28         | 0,01        | 0,01             | 424   | 2017                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ          | 30               | 2,3         | 0,9                           | 15,4         | 78,6          | 0,00         | 0,05        | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 5,70          | 19,50         | 3,90          | 0,30         | 27,60          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | ГОСТ  |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>560</b>       | <b>24,4</b> | <b>43,3</b>                   | <b>123,9</b> | <b>886,2</b>  | <b>13,84</b> | <b>0,41</b> | <b>0,18</b> | <b>0,07</b> | <b>0,18</b>          | <b>61,62</b>  | <b>302,27</b> | <b>74,37</b>  | <b>4,21</b>  | <b>463,77</b>  | <b>7,48</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,09</b>      |       |                               |
| <b>Обед</b>                          |                  |             |                               |              |               |              |             |             |             |                      |               |               |               |              |                |              |             |                  |       |                               |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/5            | 2,4         | 3,1                           | 16,6         | 107,0         | 6,73         | 0,08        | 0,06        | 0,21        | 0,00                 | 34,86         | 68,32         | 25,78         | 1,04         | 492,09         | 4,85         | 0,00        | 0,03             | 96    | 2017                          |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                        | 100              | 10,9        | 11,6                          | 3,5          | 162,9         | 1,41         | 0,02        | 0,02        | 0,35        | 0,00                 | 18,20         | 19,79         | 9,70          | 0,39         | 84,46          | 1,56         | 0,00        | 0,01             | 289   | 2017                          |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 180              | 10,2        | 7,7                           | 48,0         | 293,7         | 0,00         | 0,27        | 0,15        | 0,03        | 0,09                 | 28,57         | 224,78        | 150,87        | 5,29         | 316,88         | 2,74         | 0,00        | 0,02             | 171   | 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                          | 35               | 2,3         | 0,3                           | 14,8         | 71,4          | 0,00         | 0,06        | 0,03        | 0,00        | 0,00                 | 5,30          | 30,45         | 6,65          | 1,40         | 47,60          | 1,86         | 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         | 3,90          | 0,30         | 27,60          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | ГОСТ  |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>815</b>       | <b>28,3</b> | <b>23,6</b>                   | <b>111,2</b> | <b>774,1</b>  | <b>8,18</b>  | <b>0,46</b> | <b>0,28</b> | <b>0,59</b> | <b>0,09</b>          | <b>103,91</b> | <b>370,26</b> | <b>202,52</b> | <b>9,15</b>  | <b>994,43</b>  | <b>11,11</b> | <b>0,00</b> | <b>0,08</b>      |       |                               |
| <b>Всего за день:</b>                |                  | <b>52,7</b> | <b>66,9</b>                   | <b>235,1</b> | <b>1760,3</b> | <b>22,02</b> | <b>0,87</b> | <b>0,46</b> | <b>0,66</b> | <b>0,28</b>          | <b>165,53</b> | <b>672,53</b> | <b>276,89</b> | <b>13,36</b> | <b>1468,20</b> | <b>18,59</b> | <b>0,02</b> | <b>0,15</b>      |       |                               |

Пятый день вторая неделя

| Прем пищи, наименование блюда                  | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал |              | Витамины      |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |              |                |              | № рецептур  | Сборник рецептур |       |                               |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|-------------------------------|
|  | Масса порции     | 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        | I, мг          | Se, мг       |             |                  | F, мг |                               |
|  |                  |             |                               |              |               |              |             |             |             |                      |               |               |               |              |                |              |             |                  |       | Энергетическая ценность, ккал |
| <b>Завтрак</b>                                 |                  |             |                               |              |               |              |             |             |             |                      |               |               |               |              |                |              |             |                  |       |                               |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 110/45           | 16,9        | 13,3                          | 43,4         | 365,3         | 0,37         | 0,06        | 0,31        | 0,08        | 0,15                 | 234,80        | 238,25        | 31,97         | 0,72         | 286,52         | 5,60         | 0,02        | 0,04             | ТК 18 | 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                          |
| 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         | 2,86         | 391,40         | 2,60         | 0,00        | 0,01             | 338   | 2017                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                    | 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        | 0,00             | ГОСТ  |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>550</b>       | <b>21,4</b> | <b>15,3</b>                   | <b>98,7</b>  | <b>617,9</b>  | <b>13,41</b> | <b>0,16</b> | <b>0,37</b> | <b>0,07</b> | <b>0,15</b>          | <b>277,28</b> | <b>292,47</b> | <b>54,49</b>  | <b>4,82</b>  | <b>719,72</b>  | <b>8,20</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,05</b>      |       |                               |
| <b>Обед</b>                                    |                  |             |                               |              |               |              |             |             |             |                      |               |               |               |              |                |              |             |                  |       |                               |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ       | 250/5            | 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                          |
| КОЛЛЕТА РЫБНАЯ                                 | 100              | 11,5        | 6,0                           | 14,9         | 160,3         | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00                 | 11,76         | 43,25         | 11,72         | 0,91         | 49,73          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 234   | 2017                          |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                              | 180              | 3,8         | 6,5                           | 25,7         | 177,2         | 12,46        | 0,15        | 0,13        | 0,04        | 0,09                 | 53,79         | 102,98        | 36,37         | 1,46         | 817,05         | 10,25        | 0,00        | 0,04             | 128   | 2017                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 200/15/7         | 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        | 0,00             | 377   | 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 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  |                               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>802</b>       | <b>20,6</b> | <b>16,2</b>                   | <b>88,6</b>  | <b>588,0</b>  | <b>21,40</b> | <b>0,30</b> | <b>0,24</b> | <b>0,25</b> | <b>0,09</b>          | <b>136,39</b> | <b>230,12</b> | <b>84,39</b>  | <b>5,49</b>  | <b>1382,11</b> | <b>17,35</b> | <b>0,00</b> | <b>0,06</b>      |       |                               |
| <b>Всего за день:</b>                          |                  | <b>42,0</b> | <b>31,5</b>                   | <b>185,3</b> | <b>1205,9</b> | <b>34,81</b> | <b>0,46</b> | <b>0,61</b> | <b>0,32</b> | <b>0,24</b>          | <b>413,67</b> | <b>528,59</b> | <b>138,88</b> | <b>10,31</b> | <b>2101,93</b> | <b>25,55</b> | <b>0,02</b> | <b>0,11</b>      |       |                               |

## 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    | Мg, мг   | Fe, мг | К, мг     | І, мкг | Sb, мг | F, мг |
| Итого за весь период   | 458,3            | 500,0   | 2 037,5     | 14 790,0                      | 220,91   | 6,24   | 4,86   | 5,08  | 5,82   | 2 660,89             | 5 556,68 | 1 724,56 | 96,41  | 16 423,04 | 260,97 | 0,23   | 1,56  |
| Среднее значение за период   | 45,8             | 50,0    | 203,7       | 1 479,0                       | 22,09    | 0,62   | 0,49   | 0,51  | 0,58   | 266,01               | 555,70   | 172,50   | 9,60   | 1 642,30  | 26,09  | 0,02   | 0,15  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 10,3             | 25,3    | 47,6        |                               |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет     | 560     | 802  |

## Нормативная документация:

- СанПин 2.3.2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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 Г.В.Лапшиной
- 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 "Дели 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.Осиневская