



«СОГЛАСОВАНО»
 Руководитель управления Роспотребнадзора
 по Ленинградской области
 Историки О.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор ООО «Максимус»
 Аскеров Г.Н.
 «__» _____ 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ "ОСШ № 2"
 Носова И.В.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ "ЛИЦЕЙ Г. СТРАДНОЕ"
 Рудковская А.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ "ПРИЛДОЖСКАЯ СОШ"
 Шумеева Т.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 И.О. Директора МКОУ "ПООШ"
 Лещенко Н.В.
 «__» _____ 2020г.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
 обучающихся в общеобразовательных учреждениях

в возрасте с 7 до 11 лет

на период 2020 - 2021

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ "НАЗНОВСКАЯ СОШ"
 Зева Л.Д.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ "СИНЯВИНСКАЯ СОШ"
 Назарова С.Г.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ"
 Мищенко З.Г.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ "МГИНСКАЯ СОШ"
 Бадалей Н.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 И.О. Директора МКОУ "ШУМСКАЯ СОШ"
 Калинова С.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ "ШСОШ № 1"
 Черненко С.И.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ "СООШ"
 Бакулина Н.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ "КИРОВСКАЯ СОШ № 1"
 Архипов А.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ "КИРОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ"
 Ганеева М.А.
 «__» _____ 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ "КИРОВСКАЯ СОШ №2"
 Черкасов Г.В.
 «__» _____ 2020г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,22	10,01	36,72	272,69	0,18	1,28	0,05	0,75	146,04	70,81	232,55	1,74	184	2008				
БУТЕРБРОД С КОЛЕБАСОИ	50	5,79	7,06	14,53	145,10	0,07	0,00	0,00	0,47	12,10	13,90	54,50	0,98	5	2008				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	1,45	1,60	22,31	109,80	0,02	0,65	0,01	0,00	60,60	7,00	45,00	0,11	432	2008				
Итого за прием пищи:	535	15,46	18,57	73,95	527,59	0,27	1,93	0,07	1,22	218,74	91,71	332,05	2,83						
Обед																			
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	8,00	36,00	0,84	к/к	к/к				
ПЕЧЕНЬЕ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,71	6,88	6,06	133,58	0,10	9,96	4,28	2,38	19,66	12,14	136,00	3,97	261	2011				
ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,04	0,21	4,20	6,00	9,62	0,27	к/к	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,69	28,44	186,70	0,06	0,00	0,03	7,70	11,21	8,97	8,37	0,84	331	2008				
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	33,93	130,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	8,00	8,00	0,40	411	2008				
РАСОСЛЕННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЮ	200/5	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	0,17	1,07	27,21	22,15	22,15	0,92	91	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	745	25,59	20,64	132,82	830,74	0,38	23,62	4,54	13,13	83,86	386,59	66,66	8,18						
Всего за день:		41,05	39,31	206,36	1358,33	0,65	25,55	4,60	14,35	302,60	718,64	158,37	11,01						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																			
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10	0,00	0,00	0,20	0,20	10,00	81,00	1,00	264	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,69	28,44	186,70	0,00	0,00	0,03	0,00	7,70	0,00	0,00	0,00	331	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,00	0,00	0,21	3,00	10,80	0,50	к/к	к/к	к/к				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,60	34,80	1,60	к/к	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	470	14,10	18,07	86,36	576,05	0,21	0,00	0,03	6,47	43,16	189,54	31,37	3,48						
Обед																			
СУПЦ СВЕЖИИ	30	0,21	0,03	0,00	3,30	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	к/к	к/к				
СУП ГОРЮКОВЫИ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,26	3,29	7,66	70,21	0,10	3,70	0,20	1,80	30,70	30,40	99,80	2,20	99	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,80	23,37	32,99	417,79	0,10	13,20	0,30	5,30	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008				
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	655	23,51	27,13	75,61	643,95	0,22	9,89	0,43	6,10	59,01	310,89	73,94	3,95						
Всего за день:		37,61	45,20	162,17	1220,00	0,43	9,89	0,50	14,57	102,17	480,43	105,31	7,43						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,45	1,60	22,31	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	2008
БАЛОН ОБОГАЩЕННЫИ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫИ	200/5	10,81	7,70	40,78	270,35	0,10	0,50	0,00	0,10	1,18	0,00	0,00	118,70	37,60	183,50	2,10	2008
Итого за прием пищи:	445	15,42	9,70	82,41	474,15	0,21	1,90	0,07	0,21	3,61	0,00	0,00	316,35	292,55	59,23	2,07	
Обед																	
ОУРЕЦ СОЛЕННЫИ	30	0,27	0,00	0,54	4,14	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОИ	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,10	5,50	0,20	0,60	22,90	22,80	83,30	1,30	1,30	100	100	2008
КОПЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫИ	100	9,18	5,94	12,04	141,09	0,20	0,00	0,10	4,40	50,00	32,00	176,00	1,60	239	2008		
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,16	12,09	136,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	4,00	4,00	0,80	394	2008
БАЛАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,10	10,00	0,10	0,00	6,00	42,00	28,00	1,60	1,60	0,60	1,60	2003
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,30	7,20	7,60	34,80	1,60	1,60	1,60	1,60	2008
Итого за прием пищи:	825	20,92	15,52	102,83	700,28	0,41	34,40	0,25	5,93	143,27	373,22	139,39	1,60	1,60	5,73		
Всего за день:		36,34	25,22	185,24	1 174,43	0,62	36,30	0,31	9,44	459,62	665,77	198,62	7,80	7,80			

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫИ МОЛОКОМ	210	29,09	26,04	58,83	580,96	0,10	0,40	0,10	2,90	312,30	49,70	410,30	1,50	224	2008		
ЧАИ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	410	29,09	26,04	73,80	650,81	0,12	1,32	0,14	2,47	425,44	473,41	58,55	1,07				
Обед																	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОИ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫИ	60	0,81	6,05	4,75	76,62	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	76	2008		
БОРЩ С КАПУСТОИ И КАРТОВЕЛЕМ, ГОВЯДИНОИ, СМЕТАНОИ	200/5/5	2,88	3,96	8,25	89,65	0,00	6,40	0,20	0,30	39,30	22,00	67,90	1,50	76	2008		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,06	23,56	11,27	290,24	0,00	1,20	0,00	2,80	23,20	14,00	81,70	1,30	278	2011		
КАША ГРЕНЕВАЯ РАСОЛЧАТАЯ	150	8,72	6,40	39,44	249,92	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСКИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,44	0,02	35,75	146,36	0,00	0,00	0,00	0,50	21,00	23,00	23,00	0,70	402	2008		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	2006	2006		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	1,60	1,60	2008	
Итого за прием пищи:	860	23,55	40,83	129,02	992,59	0,70	26,20	0,28	9,41	151,25	462,43	216,69	12,61				
Всего за день:		52,64	66,87	202,82	1 643,40	0,82	27,32	0,43	11,88	576,69	935,84	275,24	13,68				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			А, мг	В, мг	С, мг	Д, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,55	8,87	42,93	289,41	0,20	0,50	0,00	1,40	113,00	47,70	171,20	1,50	184	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,03	0,00	15,06	60,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008			
БУЛГУРЬЮЛ С КОЛБАСОЙ ПЛК	50	5,79	7,06	14,57	145,10	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,50	65,70	0,80	5	2008			
Итого за прием пищи:	460	14,37	15,93	72,52	495,38	0,26	2,45	0,00	0,56	0,68	56,50	236,90	2,30					
Обед																		
ОУРЕЛ СОЛДЕНЧИ	30	0,27	0,00	0,54	4,14	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	100	2008			
СУП КУРЯЧИЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,10	5,50	0,20	0,60	22,80	22,80	83,30	1,30	100	2008			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,68	12,06	10,58	215,16	0,10	16,00	0,10	3,60	82,00	38,00	164,00	2,00	314	2008			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,12	5,16	12,09	136,28	0,10	5,00	0,00	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,44	0,02	35,75	146,36	0,00	0,00	0,10	0,30	21,00	16,00	28,00	0,70	402	2008			
БАДАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,10	10,00	0,00	0,00	8,00	42,00	26,00	0,90	408	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	411	2008			
Итого за прием пищи:	825	24,70	21,60	109,25	807,15	0,50	38,00	0,40	5,80	194,90	159,60	425,30	7,50	1000	2008			
Всего за день:		39,07	37,53	181,77	1302,53	0,70	38,50	0,40	7,20	319,90	215,20	662,20	9,80					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			А, мг	В, мг	С, мг	Д, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	125	12,33	18,49	2,04	223,76	0,20	0,20	0,30	1,70	77,40	16,20	187,50	2,10	212	2011			
БАЛОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	431	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,03	0,00	15,06	60,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008			
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008			
Итого за прием пищи:	400	17,77	21,83	58,74	503,73	0,20	0,20	0,30	1,70	85,00	21,40	213,50	2,50					
Обед																		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	5,00	7,80	0,30	84	2008			
ШИШ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И	200/5/5	3,43	4,57	6,17	84,46	0,00	9,80	0,20	0,30	36,00	20,00	69,60	1,20	84	2008			
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,97	15,90	11,27	228,68	0,00	1,10	0,00	3,30	8,90	11,10	85,50	1,10	283	2008			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,66	6,25	28,41	215,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008			
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	33,63	130,86	0,00	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	411	2008			
Итого за прием пищи:	730	19,63	27,22	100,68	759,93	0,20	20,40	0,20	4,70	61,30	46,70	205,70	4,60	1000	2008			
Всего за день:		37,40	49,05	159,42	1263,66	0,30	20,60	0,50	6,40	146,30	68,10	419,20	7,10					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,51	0,46	0,03	6,28	0,00	0,10	0,20	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008		
БУТЕРБРОД С КОРБАСОЙ ПИК	50	5,79	7,06	14,53	145,10	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80	5	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	205	0,03	0,00	15,06	60,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
Итого за прием пищи:	300	12,30	15,24	72,85	479,33	0,00	0,50	0,10	0,50	140,80	43,50	270,50	2,30				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,00	3,30	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	2008			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,51	4,50	8,25	97,28	0,00	6,60	0,20	0,30	43,10	22,90	76,10	1,50	2008			
БЛЮДА РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	9,18	5,84	12,04	141,09	0,40	0,00	0,20	11,00	125,00	80,00	440,00	4,00	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,16	12,09	136,28	0,10	5,00	0,00	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	к/к	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,60	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	830	18,82	16,53	89,81	632,31	0,60	26,20	0,40	13,30	258,40	156,10	663,50	11,50				
Всего за день:		31,12	31,77	162,66	1 111,64	0,70	26,70	0,50	13,80	399,20	199,60	934,00	13,80				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	29,09	26,04	58,83	590,96	0,10	0,50	0,10	2,20	372,30	52,10	399,60	1,30	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008		
БАУЛИ	30	0,94	0,99	23,19	106,20	0,50	0,00	0,00	0,00	4,60	3,00	10,80	0,50	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	440	29,93	27,03	96,99	757,01	0,10	0,50	0,10	2,20	382,10	59,10	418,40	2,80				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОМ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	0,00	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	6,20	7,00	9,20	124,20	0,00	7,10	0,20	0,40	30,40	22,00	75,50	1,40	95	2008		
ЩИЩЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	100	19,90	23,00	8,20	322,00	0,10	0,00	0,00	5,40	18,00	32,00	206,00	4,00	271	2008		
МАКРОНЫ С ИЗДЕЛИЯМИ ОТВАРНЫМИ	150	5,50	4,80	31,30	197,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	331	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00	0,00	0,00	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,20	1,70	20,40	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,90	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	760	36,30	39,70	100,80	772,80	0,20	7,10	0,20	7,20	76,60	77,60	342,30	7,70				
Всего за день:		68,20	62,40	195,60	1 488,40	0,30	7,60	0,30	9,40	458,70	136,70	760,70	10,50				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	1,45	1,60	22,31	0,00	1,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008		
ПУДИНГ РИСОВЫЙ СО СГУЩЕНКОМ	200/30	13,86	13,32	85,70	0,90	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	196	2008		
Итого за прием пищи:	300	15,33	14,92	108,01	0,00	61,00	0,00	0,20	95,00	20,00	68,00	1,30				
Обед																
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	КК	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОМ	200/5	2,85	3,83	7,89	0,10	3,90	0,20	1,80	35,90	30,40	101,60	2,00	99	2008		
ТЕФЕЛИН ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	9,97	15,90	11,27	0,00	1,00	0,00	3,00	6,00	10,00	77,00	1,00	283	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЯНЧАТАЯ	150	8,72	6,40	39,44	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	33,93	0,00	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	417	2008		
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	КК	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,60	1,60	КК	2008		
Итого за прием пищи:	815	25,49	27,10	133,29	0,30	19,90	0,30	5,10	82,00	122,20	340,00	6,50				
Всего за день:		40,82	42,02	241,30	0,40	80,90	0,30	6,30	177,00	142,20	408,00	7,80				

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210	11,23	15,53	44,50	0,10	0,00	0,10	1,70	151,60	18,70	122,10	1,50	211	2008		
КАЖО С МОЛОКОМ	200	3,87	3,80	25,07	0,00	1,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	КК	2008		
Итого за прием пищи:	440	17,35	22,27	91,89	0,10	1,00	0,10	1,70	281,30	38,70	239,10	3,10				
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,83	6,09	4,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОМ	200	5,84	6,04	15,41	0,10	3,90	0,20	1,80	32,20	30,10	99,20	2,00	99	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12,80	30,84	9,15	0,10	27,00	0,00	4,70	68,40	39,60	171,00	3,60	306	2008		
ЧУД С САХАРОМ	40	1,65/15	0,00	14,97	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,60	1,60	КК	2008		
Итого за прием пищи:	680	21,71	43,41	63,72	0,30	30,90	0,20	7,40	112,60	81,30	313,00	8,20				
Всего за день:		39,06	63,68	153,61	0,40	31,90	0,30	9,10	394,10	120,00	552,10	11,30				

11 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,10	0,50	0,00	1,20	111,40	18,30	102,90	0,50	184	2008		
БАЛОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИМОНОМ	205	0,03	0,00	15,06	60,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
Итого за прием пищи:	450	10,61	8,12	72,12	405,99	0,10	0,50	0,00	1,20	119,00	23,50	128,90	0,90				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОИ КАПУСТЫ	60	1,34	3,10	5,72	57,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И РЫБНОИ	200	4,10	2,86	16,34	107,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2008		
КОШЕЛЬ РУБЦЕНЬЕ ИЗ ПИЦЦЫ	80	12,39	11,54	9,47	205,15	0,10	12,80	0,10	2,90	65,80	30,40	131,20	1,60	314	2008		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	6,40	38,44	249,92	0,00	0,00	0,30	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008			
Итого за прием пищи:	830	29,19	24,74	115,50	820,13	0,20	22,80	0,10	4,70	104,80	76,00	263,00	7,00				
Всего за день:		39,80	32,86	187,62	1 226,12	0,30	23,30	0,10	5,90	223,80	99,50	391,90	7,90				

12 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,81	7,70	40,78	270,35	0,20	0,50	0,00	1,40	113,00	47,70	174,20	1,50	184	2008		
БУТЕРБРОД С ОМЛОМ	35	5,77	2,41	9,66	84,50	0,00	0,10	0,40	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008		
КАККО С МОЛОКОМ	200	3,87	3,80	25,07	151,35	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008		
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	10,80	2008		
Итого за прием пищи:	470	21,28	14,90	98,70	612,41	0,30	1,50	0,10	1,80	373,80	71,70	358,00	3,30				
Обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30	79	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОИ	200/5	4,77	3,94	9,72	104,99	0,00	4,60	0,20	0,30	40,10	28,10	104,50	1,80	2008			
ТЕФТЕЛИ ИЗ ТОВДЫНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	9,97	15,90	11,27	228,68	0,00	1,00	0,00	3,00	8,00	10,00	77,00	1,00	283	2008		
РЫС ОТВАРНОИ	150	3,66	6,23	28,41	215,93	0,00	0,10	0,30	0,30	3,00	19,00	61,00	0,60	325	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008			
Итого за прием пищи:	715	20,97	26,59	85,27	709,45	0,20	13,10	0,30	4,60	67,50	74,70	293,10	5,30				
Всего за день:		42,26	41,49	183,97	1 321,86	0,40	14,60	0,30	6,40	441,30	146,40	651,10	9,60				

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,18	23,03	40,13	406,34	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	1,90	2008
БАТОН ОБОГЩЕННЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	1,00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,45	1,60	22,31	109,80	0,00	1,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008
Итого за прием пищи:	445	13,79	25,03	81,76	610,14	0,10	1,80	0,00	0,40	222,80	40,40	210,20	1,90		
Обед															
ОУРЕВ СОЛЕННЫЙ	30	0,27	0,00	0,54	4,14	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	0,20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОИ	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,10	5,50	0,20	0,60	22,80	22,60	83,30	1,30	1,00	2008
БАЛОН ОБОГЩЕННЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	9,18	5,84	12,04	141,09	0,40	0,00	0,20	11,00	125,00	80,00	440,00	4,00	239	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,16	12,09	136,28	0,10	5,00	0,00	0,20	47,00	29,00	65,00	1,10	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,87	114,55	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАЛАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,60	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,50	7,20	7,60	34,80	1,60	1,60	2008
Итого за прием пищи:	825	20,92	15,52	102,83	700,28	0,80	23,60	0,50	13,00	230,10	190,00	682,30	9,60		
Всего за день:		34,71	40,55	184,59	1310,42	0,90	25,40	0,50	13,40	482,90	230,40	892,50	11,50		

14 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,32	4,69	28,44	186,70	0,10	0,00	0,00	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,70	6,00	27,00	1,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	208	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,50	7,20	7,60	34,80	1,60	1,60	2008	
Итого за прием пищи:	470	15,51	20,02	85,69	584,35	0,30	0,00	0,00	1,90	49,90	34,60	186,80	5,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,97	3,95	5,71	64,80	0,00	16,80	0,00	2,70	27,00	12,60	22,20	0,70	35	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,26	3,29	7,89	70,21	0,10	3,70	0,20	1,80	30,60	30,40	99,60	2,20	99	2008	
ПТИЦА, тушенная в сметанном соусе	50/50	16,55	20,11	2,61	258,13	0,10	9,00	0,10	2,40	41,00	19,00	144,00	1,00	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,56	6,25	28,41	215,93	0,00	0,00	0,10	0,30	3,00	15,00	61,00	0,60	325	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,50	7,20	7,60	34,80	1,60	1,60	2008	
Итого за прием пищи:	755	25,58	33,14	79,35	751,72	0,30	29,50	0,40	8,10	133,20	98,30	384,80	6,60			
Всего за день:		41,19	53,16	165,04	1346,67	0,60	29,50	0,40	10,00	183,10	132,90	571,60	11,60			

ООО "МАКСИМУС"

Средняя энергетическая ценность по меню на 2020-2021 года

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
Среднее	563,59	631,10	2 604,22	18 765,30	8,35	392,90	9,91	166,30	4 974,70	9 258,74	2 503,05	129,81		
В среднем за 1	40,30	45,10	186,00	1 340,40	0,60	28,10	0,70	11,90	355,30	661,30	178,80	9,30		
Средняя	1	1	4											

Процентно е соотношен ие калорийнос ти по отдельным приемам пищи, %	Прием пищи		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	День 11	День 12	День 13	День 14	Усреднение за 14 дней
	Завтрак	Обед															
			22	24	20	27	21	21	20	31	26	27	17	26	25	25	24
			35	27	29	41	34	32	26	33	37	31	34	30	29	31	32

ООО "Максимус"

Генеральный директор

Аскеров Г.Н.

