

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Осет

И.Н. ОСИНЕВСКАЯ



"30" августа 2024 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Туношёнская средняя школа
имени Героя России Селезнёва А.А.»
Ярославского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|-------------|------------------|-------|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | Se, мг | | | F, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 90 | 11,08 | 12,50 | 2,75 | 167,85 | 1,33 | 0,04 | 0,08 | 0,05 | 0,00 | 17,56 | 97,99 | 13,20 | 1,05 | 161,16 | 4,17 | 0,01 | 0,07 | 266 | 2017 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 3,70 | 5,69 | 38,81 | 223,04 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 12,19 | 74,73 | 25,35 | 0,53 | 55,38 | 0,78 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2017 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ | 200 | 2,10 | 2,47 | 18,15 | 95,45 | 0,12 | 0,01 | 0,10 | 0,02 | 90,99 | 59,13 | 10,98 | 0,05 | 110,10 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | ТТК 9 | 2017 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 50/2 | 4,38 | 4,83 | 29,54 | 177,15 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,01 | 0,07 | 10,31 | 38,12 | 8,35 | 0,44 | 56,47 | 1,28 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 35,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| | 632 | 24,28 | 26,68 | 107,81 | 768,29 | 1,45 | 0,17 | 0,24 | 0,10 | 0,19 | 138,65 | 295,97 | 61,08 | 2,47 | 419,91 | 8,29 | 0,03 | 0,11 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 250/5 | 3,08 | 5,90 | 15,30 | 126,74 | 0,71 | 0,03 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | 28,32 | 27,47 | 10,31 | 0,60 | 68,22 | 1,15 | 0,00 | 0,01 | 111 | 2017 | |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ | 100 | 11,07 | 26,97 | 12,69 | 337,90 | 0,05 | 0,25 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 15,35 | 113,98 | 19,92 | 1,46 | 221,57 | 4,33 | 0,00 | 0,04 | 270 | 2017 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,48 | 6,42 | 38,35 | 244,74 | 0,00 | 0,22 | 0,12 | 0,02 | 0,08 | 22,14 | 167,32 | 125,73 | 4,41 | 264,08 | 2,28 | 0,00 | 0,01 | 171 | 2017 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,48 | 2,72 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,14 | 7,56 | 2,52 | 0,18 | 28,20 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 | |
| НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 44,62 | 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 | 389 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,80 | 50,98 | 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 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 770 | 25,98 | 40,11 | 88,96 | 860,11 | 1,56 | 0,57 | 0,25 | 0,22 | 0,08 | 76,25 | 371,08 | 165,63 | 7,65 | 634,47 | 9,76 | 0,00 | 0,06 | | | |
| Всего за день: | | 80,21 | 86,76 | 206,77 | 1 628,40 | 3,01 | 0,74 | 0,49 | 0,32 | 0,27 | 214,90 | 667,03 | 228,91 | 10,32 | 1 054,38 | 18,05 | 0,03 | 0,17 | | | |

Второй день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15 | 2017 | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 10,51 | 9,52 | 55,68 | 351,45 | 0,65 | 0,23 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 151,67 | 222,90 | 61,68 | 1,84 | 315,72 | 14,06 | 0,00 | 0,02 | 173 | 2017 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 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 | |
| ЙОГУРТ БЗМЖ | 100 | 2,40 | 1,20 | 14,40 | 80,00 | 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 | ГОСТ | 2013 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 605 | 18,08 | 15,73 | 95,28 | 598,91 | 0,80 | 0,26 | 0,23 | 0,09 | 0,06 | 299,65 | 318,32 | 75,15 | 2,93 | 373,12 | 14,06 | 0,00 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным | 250 | 5,80 | 5,39 | 19,22 | 148,95 | 4,80 | 0,18 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 41,23 | 80,08 | 33,52 | 1,97 | 484,55 | 4,46 | 0,00 | 0,03 | 102 | 2017 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКочной КАПУСТОЙ | 90 | 11,31 | 27,87 | 11,80 | 343,84 | 5,63 | 0,25 | 0,10 | 0,01 | 0,04 | 41,11 | 132,39 | 26,50 | 1,82 | 290,40 | 6,30 | 0,00 | 0,04 | 455 | 2006 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,42 | 4,89 | 23,33 | 151,48 | 11,36 | 0,13 | 0,11 | 0,03 | 0,07 | 46,18 | 92,27 | 32,86 | 1,33 | 633,59 | 9,18 | 0,00 | 0,04 | 128 | 2017 | |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 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 27 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 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 ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 736 | 23,69 | 38,95 | 94,59 | 825,07 | 21,79 | 0,63 | 0,30 | 0,24 | 0,11 | 145,28 | 339,49 | 102,03 | 6,32 | 1662,14 | 21,34 | 0,00 | 0,11 | | | |
| Всего за день: | | 41,77 | 54,68 | 189,88 | 1423,98 | 22,59 | 0,89 | 0,53 | 0,33 | 0,19 | 444,93 | 657,81 | 177,18 | 9,25 | 2035,26 | 35,40 | 0,00 | 0,14 | | | |

2

Третий день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 14,08 | 17,01 | 14,44 | 267,00 | 0,47 | 0,07 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 20,94 | 139,93 | 22,19 | 1,84 | 175,87 | 3,93 | 0,01 | 0,08 | 294 | 2017 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,63 | 4,86 | 35,94 | 214,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 20,38 | 2,32 | 3,20 | 0,07 | 1,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 | |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200/15 | 0,29 | 0,04 | 16,33 | 68,72 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,88 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 11 | 2017 | |
| СЛОЙКА "БАНТИК" | 30 | 3,28 | 9,67 | 23,33 | 142,97 | 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 | ТТК 86 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 518 | 24,78 | 32,16 | 100,32 | 745,38 | 14,51 | 0,09 | 0,14 | 0,09 | 0,08 | 63,87 | 170,69 | 36,77 | 3,11 | 251,74 | 4,53 | 0,01 | 0,08 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,89 | 5,77 | 8,85 | 97,97 | 12,19 | 0,05 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 49,43 | 44,11 | 21,02 | 0,98 | 315,50 | 4,34 | 0,00 | 0,02 | 88 | 2017 | |
| ПЛОВ | 200 | 14,15 | 31,67 | 38,70 | 497,00 | 1,25 | 0,29 | 0,10 | 0,24 | 0,00 | 27,66 | 180,33 | 44,44 | 1,81 | 332,80 | 6,74 | 0,01 | 0,07 | 265 | 2017 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,30 | 87,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 | |
| КОМПОТ ИЗ КОПТОТНОЙ СМЕСИ С/М | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 0,00 | 1,53 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 12 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 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 ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 19,53 | 38,30 | 88,93 | 782,97 | 13,44 | 0,41 | 0,18 | 0,45 | 0,00 | 92,64 | 259,19 | 74,34 | 3,99 | 701,81 | 12,48 | 0,01 | 0,09 | | | |
| Всего за день: | | 44,31 | 70,46 | 189,25 | 1528,35 | 27,95 | 0,50 | 0,32 | 0,54 | 0,08 | 156,51 | 429,88 | 111,11 | 7,10 | 953,55 | 17,01 | 0,02 | 0,17 | | | |

Четвертый день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕРТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ | 100 | 9,65 | 17,47 | 11,67 | 242,79 | 1,74 | 0,11 | 0,07 | 0,07 | 0,00 | 21,81 | 95,45 | 15,97 | 1,16 | 200,98 | 4,22 | 0,01 | 0,05 | ТТК 82 | 2017 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,48 | 8,42 | 38,35 | 244,74 | 0,00 | 0,22 | 0,12 | 0,02 | 0,08 | 22,14 | 187,32 | 125,73 | 4,41 | 264,08 | 2,28 | 0,00 | 0,01 | ТТК 171 | 2017 | |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 1,95 | 1,55 | 12,58 | 72,50 | 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 | ТТК 14 | 2018 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ | 50/2 | 4,38 | 4,63 | 29,54 | 177,15 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,01 | 0,07 | 10,31 | 38,12 | 6,35 | 0,44 | 56,47 | 1,26 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 522 | 25,96 | 30,65 | 102,42 | 789,58 | 1,74 | 0,40 | 0,23 | 0,10 | 0,15 | 58,06 | 333,89 | 150,65 | 6,21 | 539,93 | 7,76 | 0,02 | 0,07 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 3,21 | 5,40 | 14,99 | 124,49 | 7,97 | 0,11 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 35,98 | 70,01 | 26,25 | 1,20 | 550,08 | 5,72 | 0,00 | 0,03 | 158 | 2004 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 11,01 | 12,92 | 38,15 | 411,74 | 18,93 | 0,21 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 41,97 | 132,92 | 53,54 | 2,33 | 1332,96 | 12,27 | 0,00 | 0,07 | 259 | 2017 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 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 | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 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 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 770 | 17,57 | 19,12 | 88,95 | 700,08 | 26,94 | 0,39 | 0,25 | 0,22 | 0,00 | 98,41 | 245,10 | 92,76 | 5,47 | 1961,24 | 19,39 | 0,00 | 0,10 | | | |
| Всего за день: | | 43,53 | 49,77 | 191,37 | 1489,66 | 28,68 | 0,79 | 0,48 | 0,32 | 0,15 | 156,47 | 578,99 | 243,41 | 11,68 | 2501,17 | 27,15 | 0,02 | 0,17 | | | |

4

Пятый день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,84 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 0,00 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15 | 2017 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,30 | 17,00 | 2,74 | 225,41 | 0,22 | 0,06 | 0,40 | 0,23 | 2,52 | 101,98 | 207,88 | 16,08 | 2,36 | 223,07 | 26,75 | 0,03 | 0,05 | 210 | 2017 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 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 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 8,38 | 8,77 | 55,08 | 332,36 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 0,01 | 0,13 | 19,32 | 72,44 | 12,12 | 0,84 | 107,60 | 2,34 | 0,02 | 0,02 | 415 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,35 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 31,14 | 32,69 | 90,74 | 782,73 | 0,40 | 0,21 | 0,54 | 0,30 | 2,65 | 316,13 | 410,29 | 45,37 | 4,49 | 406,27 | 29,09 | 0,05 | 0,08 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,83 | 5,74 | 11,97 | 109,66 | 7,78 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 49,18 | 46,45 | 22,88 | 1,13 | 325,95 | 5,70 | 0,00 | 0,02 | 82 | 2017 | |
| ГУЛЯШ | 100 | 10,78 | 25,98 | 2,83 | 288,66 | 1,06 | 0,28 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 13,52 | 106,82 | 18,06 | 1,22 | 263,28 | 5,55 | 0,00 | 0,05 | 260 | 2017 | |
| СПАГЕТТИ | 150 | 5,46 | 4,84 | 34,85 | 208,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 12,52 | 2,49 | 1,32 | 0,07 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,30 | 87,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 | |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200/15 | 0,29 | 0,04 | 16,33 | 68,72 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,88 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 11 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 22,84 | 37,69 | 94,36 | 817,14 | 29,58 | 0,41 | 0,20 | 0,31 | 0,08 | 105,03 | 219,24 | 64,72 | 5,34 | 777,68 | 14,09 | 0,00 | 0,07 | | | |
| Всего за день: | | 53,98 | 70,28 | 185,10 | 1599,87 | 29,98 | 0,62 | 0,74 | 0,61 | 2,73 | 421,16 | 629,53 | 110,09 | 9,83 | 1183,95 | 43,18 | 0,05 | 0,15 | | | |

Первый день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАЧА "ДРУЖБА" С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200 | 10,22 | 10,49 | 41,41 | 300,24 | 0,08 | 0,01 | 0,06 | 0,09 | 0,05 | 174,78 | 82,79 | 9,47 | 0,25 | 19,71 | 0,00 | 0,00 | 204 | 2017 |
| КАКАО - НАПИТОК "БИТОША" | 200 | 1,95 | 1,55 | 12,58 | 72,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,17 | 27,95 | 5,59 | 0,43 | 39,58 | 0,00 | 0,00 | 5 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,18 | 20,58 | 104,80 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | ТТК 14 | 2018 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 21,80 | 16,10 | 86,86 | 626,28 | 0,08 | 0,10 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 190,55 | 136,74 | 20,26 | 1,08 | 96,07 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,89 | 5,77 | 8,85 | 97,97 | 12,19 | 0,05 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 49,43 | 44,11 | 21,02 | 0,98 | 315,50 | 4,34 | 0,00 | 88 | 2017 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 11,81 | 12,77 | 13,37 | 280,79 | 1,28 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,18 | 21,98 | 82,36 | 14,22 | 1,18 | 104,07 | 2,37 | 0,00 | ТТК 55 | 2017 |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 5,89 | 38,81 | 223,04 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 12,19 | 74,73 | 25,35 | 0,53 | 55,38 | 0,78 | 0,01 | 304 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,48 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | ТТК 27 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 18,82 | 24,81 | 88,87 | 700,00 | 13,45 | 0,18 | 0,14 | 0,25 | 0,28 | 99,48 | 211,80 | 88,79 | 3,89 | 521,75 | 8,59 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 40,32 | 40,71 | 185,62 | 1 326,28 | 13,51 | 0,28 | 0,21 | 0,31 | 0,34 | 290,01 | 348,34 | 89,05 | 4,77 | 917,82 | 8,59 | 0,01 | | |

7

Второй день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/10 | 7,40 | 12,68 | 41,82 | 311,95 | 0,85 | 0,12 | 0,15 | 0,08 | 0,15 | 143,05 | 165,82 | 40,71 | 0,94 | 252,23 | 12,58 | 0,00 | 180 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,19 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2017 |
| БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ | 140 | 4,80 | 14,50 | 31,80 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,18 | 20,58 | 104,80 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 666 | 15,48 | 28,34 | 109,11 | 786,21 | 0,89 | 0,16 | 0,17 | 0,08 | 0,15 | 162,83 | 199,04 | 51,53 | 2,08 | 314,83 | 12,58 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЦЕННЫМ | 250 | 5,80 | 5,39 | 19,22 | 146,95 | 4,80 | 0,18 | 0,08 | 0,20 | 0,00 | 41,23 | 80,08 | 33,52 | 1,97 | 464,55 | 4,46 | 0,00 | 102 | 2017 |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ | 100 | 11,07 | 26,97 | 12,89 | 337,80 | 0,05 | 0,25 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 15,35 | 113,98 | 19,92 | 1,48 | 221,57 | 4,33 | 0,00 | 270 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,42 | 4,89 | 23,33 | 151,48 | 11,36 | 0,13 | 0,11 | 0,03 | 0,07 | 48,18 | 92,27 | 32,86 | 1,33 | 633,58 | 9,18 | 0,00 | 128 | 2017 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 15 | 0,22 | 0,04 | 0,78 | 4,80 | 5,00 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,20 | 58,00 | 0,40 | 0,00 | 71 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,38 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,33 | 0,00 | 1,55 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 15 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,80 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 23,33 | 38,06 | 94,12 | 813,73 | 21,21 | 0,83 | 0,28 | 0,26 | 0,07 | 120,28 | 321,91 | 98,25 | 5,98 | 1 644,43 | 19,49 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 38,82 | 66,39 | 203,23 | 1 600,00 | 21,80 | 0,79 | 0,45 | 0,32 | 0,22 | 283,12 | 520,95 | 149,78 | 8,04 | 1 959,26 | 32,05 | 0,00 | | |

Третий день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,10 | 2,47 | 16,15 | 95,45 | 0,12 | 0,01 | 0,10 | 0,01 | 0,02 | 90,99 | 59,13 | 10,98 | 0,05 | 110,10 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 259 | 2017 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ | 50/2 | 4,38 | 4,63 | 29,54 | 177,15 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,01 | 0,07 | 10,31 | 38,12 | 6,35 | 0,44 | 56,47 | 1,26 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 28,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 562 | 20,36 | 19,73 | 106,34 | 684,83 | 20,24 | 0,33 | 0,34 | 0,22 | 0,09 | 156,74 | 321,57 | 85,28 | 4,13 | 1 722,64 | 16,37 | 0,01 | 0,09 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 4,19 | 6,39 | 19,25 | 151,72 | 9,67 | 0,11 | 0,09 | 0,20 | 0,00 | 27,51 | 70,12 | 29,25 | 1,69 | 676,97 | 6,43 | 0,00 | 0,04 | 18 | 2017 |
| ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ | 110 | 8,70 | 9,21 | 12,76 | 168,94 | 0,75 | 0,03 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 13,49 | 20,67 | 6,28 | 0,35 | 58,87 | 0,73 | 0,00 | 0,01 | ТТК 36 | 2017 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,63 | 4,86 | 35,94 | 214,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 20,38 | 2,32 | 3,20 | 0,07 | 1,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 15 | 0,12 | 0,02 | 0,38 | 2,10 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,45 | 6,30 | 2,10 | 0,15 | 21,15 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,45 | 6,30 | 2,10 | 0,15 | 21,15 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | ТТК 27 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 766 | 21,46 | 21,24 | 106,45 | 707,65 | 11,92 | 0,20 | 0,14 | 0,31 | 0,08 | 80,69 | 129,81 | 49,03 | 3,26 | 805,70 | 8,73 | 0,00 | 0,06 | ГОСТ | |
| Всего за день: | | 41,82 | 40,97 | 212,79 | 1 392,48 | 32,16 | 0,53 | 0,48 | 0,53 | 0,17 | 237,43 | 451,38 | 134,32 | 7,39 | 2 528,34 | 25,10 | 0,01 | 0,14 | | |

9

Четвертый день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ | 90 | 11,57 | 27,20 | 13,45 | 344,97 | 0,00 | 0,26 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 125,71 | 23,14 | 1,70 | 234,46 | 4,40 | 0,00 | 0,04 | 268 | 2017 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,70 | 5,89 | 38,81 | 223,04 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 12,19 | 74,73 | 25,35 | 0,53 | 55,38 | 0,76 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2017 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 5,00 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,20 | 58,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200/15 | 0,29 | 0,04 | 16,33 | 66,72 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,88 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 21 | 2017 |
| СЛОЙКА "БАНТИК" | 30 | 3,28 | 9,67 | 23,33 | 142,97 | 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 | ТТК 86 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 | 27,60 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 21,31 | 43,71 | 108,10 | 863,10 | 18,24 | 0,33 | 0,14 | 0,08 | 0,10 | 46,80 | 233,02 | 62,65 | 3,55 | 402,82 | 5,56 | 0,01 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 3,33 | 8,23 | 16,61 | 156,75 | 6,73 | 0,11 | 0,07 | 0,21 | 0,00 | 35,23 | 77,66 | 27,11 | 1,14 | 512,27 | 5,32 | 0,00 | 0,03 | 96 | 2017 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 9,80 | 10,47 | 3,19 | 148,65 | 1,28 | 0,02 | 0,02 | 0,31 | 0,00 | 16,39 | 17,84 | 8,75 | 0,34 | 76,36 | 1,41 | 0,00 | 0,01 | 289 | 2017 |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,48 | 6,42 | 38,35 | 244,74 | 0,00 | 0,22 | 0,12 | 0,02 | 0,08 | 22,14 | 187,32 | 125,73 | 4,41 | 264,08 | 2,28 | 0,00 | 0,01 | 171 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 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 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 770 | 25,62 | 26,01 | 98,20 | 732,39 | 8,05 | 0,43 | 0,26 | 0,54 | 0,08 | 96,04 | 333,69 | 176,46 | 8,23 | 944,51 | 10,97 | 0,00 | 0,05 | ГОСТ | |
| Всего за день: | | 46,93 | 69,72 | 206,30 | 1 595,49 | 26,29 | 0,76 | 0,40 | 0,62 | 0,18 | 142,84 | 586,71 | 239,11 | 11,78 | 1 347,33 | 16,53 | 0,01 | 0,11 | | |

Пятый день вторая неделя

| Прием пищи | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Св, мг | Р, мг | Мg, мг | Ca, мг | K, мг | I, мкг | | |
| Итого за прием пищи: | 625 | 19,62 | 13,25 | 83,33 | 538,33 | 13,31 | 0,15 | 0,29 | 0,06 | 0,14 | 208,23 | 243,28 | 46,84 | 4,78 | 628,53 | 8,48 | 0,02 | 0,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,83 | 5,74 | 11,97 | 109,86 | 7,76 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 49,18 | 46,45 | 22,85 | 1,13 | 325,95 | 5,70 | 0,00 | 0,02 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 100 | 11,50 | 5,99 | 14,94 | 220,33 | 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 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,42 | 4,89 | 23,33 | 151,46 | 11,36 | 0,13 | 0,11 | 0,03 | 0,07 | 46,18 | 92,27 | 32,86 | 1,33 | 833,59 | 9,18 | 0,00 | 0,04 |
| Чай с САХАРОМ и ЛИМОНАД | 200/15/7 | 0,26 | 0,01 | 15,13 | 62,77 | 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 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 18,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 76,60 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 797 | 21,91 | 17,85 | 97,75 | 704,42 | 20,30 | 0,31 | 0,23 | 0,24 | 0,07 | 134,72 | 245,07 | 85,33 | 6,07 | 1328,46 | 17,12 | 0,00 | 0,06 |
| Всего за день: | | 41,53 | 31,10 | 181,08 | 1242,75 | 33,61 | 0,46 | 0,52 | 0,30 | 0,21 | 342,05 | 488,33 | 132,17 | 10,85 | 1957,01 | 23,58 | 0,02 | 0,10 |

ООО "МАКСИМУМ"

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 | Св, мг | Р, мг | Мg, мг | Ca, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 445,89 | 561,94 | 1 970,71 | 14 687,10 | 283,12 | 7,80 | 5,48 | 5,84 | 4,82 | 3 088,52 | 6 313,70 | 1 944,22 | 110,03 | 18 943,71 | 267,86 | 0,20 | 1,61 |
| Средние значения за период | 44,58 | 56,19 | 197,07 | 1 468,70 | 28,31 | 0,83 | 0,68 | 0,73 | 0,48 | 308,85 | 631,37 | 194,42 | 11,00 | 1 894,37 | 26,79 | 0,02 | 0,16 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,9 | 34,7 | 63,4 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

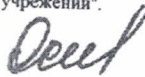
| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет | 549 | 762 |

13

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3.72.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинневская