

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Н.Ю.И. Искренняя СМ № 3

В.А. Верещаева

« »

2024-2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« »

2024-2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,5	8,4	39,8	265,4	0,10	0,40	0,00	1,00	83,70	35,00	127,10	1,10	173	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
КАКАО С МОЛОКОМ *	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	382	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	905	22,9	21,2	132,0	812,6	0,20	3,50	0,10	1,00	454,90	106,20	461,80	3,90		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	3,2	4,3	8,2	86,7	0,00	6,30	0,20	0,10	28,40	17,30	49,90	0,80	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	6,7	4,9	37,6	220,0	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ *	90	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	257	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1027	28,0	20,7	136,8	857,9	0,22	20,20	0,20	2,64	135,40	77,20	318,80	7,12		
Всего за день:	1932	50,9	41,9	268,8	1 670,5	0,42	23,70	0,30	3,64	590,30	183,40	780,60	11,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ сливочным	250/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,6,	78,6,	252,70	2,10	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,5	14,9	91,0	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	12,18	84,00	0,11	692	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	922	24,1	20,9	130,8	808,2	0,33	4,82	0,10	1,90	365,46	50,78	564,10	3,21		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	200	5,9	3,6	14,3	112,0	0,10	3,70	0,20	1,40	28,40	26,40	71,90	1,70	99	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫ С СЫРОМ	250	9,9	22,3	37,9	393,4	0,07	0,00	0,14	1,12	130,20	12,60	116,20	1,12	210	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ *	220	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ *	180	0,4	0,0	31,3	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1150	37,4	40,1	139,7	1 075,4	0,35	20,70	0,56	7,72	234,50	97,00	434,10	17,22		
Всего за день:	2072	61,5	61,0	270,6	1 883,6	0,68	25,52	0,66	9,62	599,96	147,78	998,20	20,43		1

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,8	10,8	30,4	248,3	0,00	0,60	0,00	0,30	116,10	21,30	104,70	0,40	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	382	2011
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ВАФЛИ	30	2,8	1,0	23,2	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	905	22,0	20,7	116,0	734,3	0,10	3,70	0,10	0,30	487,30	92,50	439,40	3,20		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	8,4	0,00	8,80	0,10	0,10	4,90	7,00	9,10	0,40		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С СВИНИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,7	5,1	12,8	114,6	0,00	6,30	0,20	0,20	46,30	25,10	74,60	1,60	80	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ *	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	8,1	36,4	231,6	0,00	0,00	0,10	0,40	13,50	24,10	70,70	0,50	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1042	30,2	70,1	126,0	1 260,7	0,51	20,40	0,52	7,38	117,99	103,89	385,28	6,86		
Всего за день:	1947	52,2	90,8	242,0	1 995,0	0,61	24,10	0,62	7,68	605,29	196,39	824,68	10,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	3,5	5,5	39,4	221,4	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	338	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	1032	13,1	12,2	107,2	596,5	0,12	16,70	0,13	1,50	297,60	66,60	277,40	4,60		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,80	3,50	6,00	0,20		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	200/5	6,5	14,6	13,4	212,7	0,20	5,40	0,20	0,40	26,20	26,40	96,60	1,20	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ*	90	11,1	11,5	14,6	210,0	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1015	38,3	57,7	104,3	1 104,2	0,70	10,40	0,20	2,20	73,60	75,80	317,50	7,82		
Всего за день:	2047	51,4	69,9	211,5	1 700,7	0,82	27,10	0,33	3,70	371,20	142,40	594,90	12,42		2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,6	8,5	41,8	279,0	0,09	0,97	0,04	0,58	114,46	26,19	173,63	0,97	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
КАКАО С МОЛОКОМ *	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	905	24,0	21,3	134,0	826,2	0,19	4,07	0,14	0,58	485,66	97,39	508,33	3,77		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,5	56,1	0,00	6,20	0,20	1,50	21,70	8,70	15,30	0,70	41	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	200/5	2,1	2,4	4,1	50,2	0,00	6,60	0,20	0,00	37,80	14,30	32,70	0,60	85	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫ С СЫРОМ *	250	9,9	22,3	37,9	393,4	0,07	0,00	0,14	1,12	130,20	12,60	116,20	1,12	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ*	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1162	33,5	42,0	135,0	1 058,8	0,25	26,50	0,76	8,02	252,90	84,50	383,70	16,52		
Всего за день:	2067	57,6	63,3	269,0	1 885,0	0,44	30,57	0,90	8,60	738,56	181,89	892,03	20,29		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,6	153,4	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008
ВАФЛИ	30	2,8	1,0	23,2	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	927	17,5	12,1	99,9	573,0	0,10	4,20	0,10	0,30	379,50	58,00	318,80	2,00		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,4	3,1	5,6	57,6	0,00	21,70	0,00	1,30	35,70	12,00	25,40	0,50	40	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200	6,6	7,4	9,6	132,1	0,00	0,80	0,00	0,20	16,40	14,10	69,10	0,70	138	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ *	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,0	31,3	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	0,00	0,00	402	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1037	36,4	71,9	126,2	1 308,9	0,51	26,20	0,12	7,88	100,29	71,09	321,38	4,76		
Всего за день:	1964	53,9	84,0	226,1	1 881,9	0,61	30,40	0,22	8,18	479,79	129,09	640,18	6,76		4

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,2	8,3	32,0	230,9	0,10	0,40	0,00	0,10	90,00	24,50	122,40	1,30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	382	2011

ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	905	22,6	21,1	124,2	778,1	0,20	3,50	0,10	0,10	461,20	95,70	457,10	4,10		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	200/5	4,6	6,1	15,4	139,8	0,00	7,80	0,20	0,30	56,40	31,10	91,30	1,70	80	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	11,1	11,5	14,8	210,0	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ *	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,03	0,00	0,03	0,30	10,96	25,90	77,69	0,60	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1022	35,3	52,0	125,3	1 126,1	0,53	15,60	0,23	3,80	132,76	114,50	408,09	9,12		
Всего за день:	1927	57,9	73,1	249,5	1 904,2	0,73	19,10	0,33	3,90	593,96	210,20	865,19	13,22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,8	10,8	30,4	248,3	0,00	0,60	0,00	0,30	116,10	21,30	104,70	0,40	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	1,40	0,10	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	338	2011
МОЛОКО 200мл	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	1032	16,4	17,5	98,2	623,4	0,10	17,30	0,10	1,10	403,70	71,90	333,10	4,60		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	200/5	5,3	2,8	14,0	101,7	0,10	3,50	0,20	1,40	27,40	25,30	65,50	1,70	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ *	250	16,9	16,1	13,4	266,0	0,10	5,00	0,01	2,20	21,00	36,00	190,00	3,00	258	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ*	180	0,4	0,0	31,3	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1185	42,7	50,4	118,8	1 104,7	0,60	14,60	0,21	4,40	93,50	98,80	421,80	8,20		
Всего за день:	2217	59,1	67,9	217,0	1 728,1	0,70	31,90	0,31	5,50	497,20	170,70	754,90	12,80	5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

Итого за весь период	557,4	649,1	2 417,1	17 824,2	3,56	184,77	3,30	49,81	2 697,83	1 120,10	4 675,16	91,72
Среднее значение за период	55,7	64,9	241,7	1 782,4	0,36	18,48	0,33	4,98	269,78	112,01	467,52	9,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	33,8	50,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	925	1047

Позиции "*"

- завтрак: *один напиток на выбор **
- обед: *одно горячее (второе) блюда на выбор**
- один напиток на выбор **