

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель управления Роспотребнадзора  
По Ленинградской области

Историк О.А.

«11» 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

«11» 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ «Суховская основная ОШ»

Н.А. Бакулина

«11» 2020 г.

## 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

Неделя: первая-вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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	104	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	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
КОФЕЙНЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,46</b>	<b>18,67</b>	<b>73,56</b>	<b>527,59</b>	<b>0,27</b>	<b>1,93</b>	<b>0,07</b>	<b>1,22</b>	<b>218,74</b>	<b>91,71</b>	<b>332,05</b>	<b>2,83</b>		
<b>Обед</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,60	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	8,00	36,00	0,84	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,71	6,88	6,06	133,59	0,10	9,86	4,28	2,39	19,66	12,14	1 336,00	3,97	261	2011
ТОМАТОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,04	0,21	4,20	6,00	9 621,00	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	8,37	8,37	0,84	331	2008
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-ЯГДНЫЙ	200	0,00	0,00	33,93	130,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	6,00	8,00	0,40	411	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>25,59</b>	<b>20,64</b>	<b>132,82</b>	<b>630,74</b>	<b>0,38</b>	<b>23,62</b>	<b>4,54</b>	<b>13,13</b>	<b>83,86</b>	<b>386,59</b>	<b>66,66</b>	<b>8,18</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,05</b>	<b>39,31</b>	<b>206,38</b>	<b>1 358,33</b>	<b>0,65</b>	<b>25,58</b>	<b>4,60</b>	<b>14,35</b>	<b>302,60</b>	<b>718,64</b>	<b>158,37</b>	<b>11,01</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,69	28,44	186,70	0,06	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	0,00	0,21	3,00	10,80	0,50	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	0,36	7,60	34,80	1,60	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>14,10</b>	<b>18,07</b>	<b>86,56</b>	<b>576,05</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>8,47</b>	<b>43,16</b>	<b>169,54</b>	<b>31,37</b>	<b>3,48</b>		
<b>Обед</b>															
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	к/к	к/к
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,26	3,29	7,89	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
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>23,51</b>	<b>27,13</b>	<b>75,61</b>	<b>643,95</b>	<b>0,22</b>	<b>9,89</b>	<b>0,43</b>	<b>6,10</b>	<b>59,01</b>	<b>310,89</b>	<b>73,94</b>	<b>3,95</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,61</b>	<b>45,20</b>	<b>162,17</b>	<b>1 220,00</b>	<b>0,43</b>	<b>9,89</b>	<b>0,50</b>	<b>14,57</b>	<b>102,17</b>	<b>480,43</b>	<b>105,31</b>	<b>7,43</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,45	1,60	22,31	106,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН 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	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16,81	7,70	40,78	270,35	0,10	0,50	0,00	0,10	118,70	37,60	183,50	2,10	184	2008
Итого за прием пищи:	445	15,42	9,70	82,41	474,15	0,21	1,00	0,07	3,61	316,35	292,55	59,23	2,07		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ 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	к/к	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	22,80	22,80	83,30	1,30	100	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	8,18	5,84	12,04	141,09	0,20	0,00	0,10	4,40	50,00	32,00	176,00	1,60	239	2008
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,67	114,56	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	29,00	0,60	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	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	825	20,92	15,52	102,83	700,28	0,41	34,40	0,25	5,83	143,27	373,22	139,39	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		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	29,09	26,04	58,83	590,96	0,10	0,40	0,10	2,90	312,30	49,70	410,30	1,50	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,87	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		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	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	23,58	11,27	290,24	0,00	1,20	0,00	2,80	23,20	14,00	81,70	1,30	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	6,40	39,44	243,92	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	25,00	78,00	0,60	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,44	0,02	35,75	146,38	0,00	0,00	0,00	0,50	21,00	16,00	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	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	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	860	23,55	40,83	129,02	992,59	0,70	26,20	0,29	9,41	151,25	462,43	216,69	12,61		
Всего за день:		52,64	66,87	202,82	1 643,40	0,82	27,52	0,43	11,88	576,69	935,84	275,24	13,68		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ 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
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>14,37</b>	<b>15,93</b>	<b>72,52</b>	<b>495,38</b>	<b>0,26</b>	<b>2,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,68</b>	<b>55,60</b>	<b>236,90</b>	<b>2,30</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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		2008
СУП ЮРИНЬИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,00	5,50	0,20	0,60	22,80	22,80	83,30	1,30	100	2008
КОЛЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,88	12,06	10,58	216,16	0,10	16,00	0,10	3,60	82,00	38,00	164,00	2,00	314	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,16	12,09	136,28	0,10	5,00	0,00	0,20	47,60	29,00	85,00	1,10	335	2008
ПЛОДОТ ИЗ САХАРФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,44	0,02	35,75	146,36	0,00	0,00	0,00	0,50	21,00	16,00	73,00	0,70	402	2008
БАРАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,10	10,00	0,10	1,00	8,00	42,00	28,00	0,60	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	34,80	1,60	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>24,70</b>	<b>21,60</b>	<b>109,25</b>	<b>807,15</b>	<b>0,50</b>	<b>38,00</b>	<b>0,40</b>	<b>5,80</b>	<b>194,90</b>	<b>159,00</b>	<b>425,30</b>	<b>7,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,07</b>	<b>37,53</b>	<b>181,77</b>	<b>1 302,53</b>	<b>0,70</b>	<b>38,50</b>	<b>0,40</b>	<b>7,20</b>	<b>319,90</b>	<b>215,20</b>	<b>662,20</b>	<b>9,80</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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
БАТОН 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	к/к	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	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,77</b>	<b>21,83</b>	<b>58,74</b>	<b>503,73</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>1,70</b>	<b>85,00</b>	<b>21,40</b>	<b>213,50</b>	<b>2,50</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И ТЕРТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	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
РИС ОТВАРНОЙ	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
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	150	3,66	6,25	26,41	215,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,00	0,00	39,95	130,96	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>19,63</b>	<b>27,22</b>	<b>100,66</b>	<b>759,93</b>	<b>0,20</b>	<b>20,40</b>	<b>0,20</b>	<b>4,70</b>	<b>61,30</b>	<b>46,70</b>	<b>205,70</b>	<b>4,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,40</b>	<b>49,05</b>	<b>159,42</b>	<b>1 263,66</b>	<b>0,30</b>	<b>20,60</b>	<b>0,50</b>	<b>6,40</b>	<b>146,30</b>	<b>68,10</b>	<b>419,20</b>	<b>7,10</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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 БАРЕНЫЕ	40	0,51	0,46	0,03	6,28	0,00	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	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 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
Итого за прием пищи:	500	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, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,51	4,50	8,25	97,28	0,00	6,80	0,20	0,30	43,10	22,90	76,10	1,50	76	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	9,18	5,64	12,04	141,09	0,40	0,00	0,20	11,00	125,00	80,00	440,00	4,00	239	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	82,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	830	18,82	16,53	89,81	532,31	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				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	59,65	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	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	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 КВАШЕНОЙ 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 ГОВЯДИНОЙ 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	79,50	1,40	96	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	100	19,80	23,00	8,20	322,00	0,10	0,00	0,00	5,40	18,00	32,00	206,00	4,00	271	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	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		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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
ПУДИНГ РИСОВЫЙ СО СГУЩЕНКОЙ	200/30	13,88	13,32	85,70	513,87	0,00	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	623,77	0,00	61,00	0,00	0,20	95,00	20,00	68,00	1,30		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СЕЗОН	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	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОИ	200/5	2,85	3,83	7,89	77,76	0,10	3,90	0,20	1,80	35,90	30,40	101,60	2,00	99	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, 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	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	23,93	130,86	0,00	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	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:	815	25,49	27,10	133,29	879,32	0,30	19,90	0,30	6,10	82,00	122,20	340,00	6,50		
Всего за день:		40,82	42,02	241,30	1 503,09	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				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210	11,23	15,53	44,50	371,04	0,10	0,00	0,10	1,70	151,60	18,70	122,10	1,50	211	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,87	3,80	25,07	151,36	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	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	440	17,35	22,27	91,89	647,50	0,10	1,00	0,10	1,70	281,30	38,70	239,10	3,10		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,83	6,09	4,43	76,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОИ	200	5,84	6,04	15,41	140,79	0,10	3,90	0,20	1,60	32,20	30,10	99,20	2,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12,00	30,84	9,15	376,90	0,10	27,00	0,00	4,70	68,40	39,60	171,00	3,60	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,65	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	34,60	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	660	21,71	43,41	63,72	746,95	0,30	30,90	0,20	7,40	112,80	81,30	313,00	8,20		
Всего за день:		39,06	65,68	155,61	1 394,45	0,40	31,90	0,30	9,10	394,10	120,00	552,10	11,30		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,20	26,00	0,40	к/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,03	0,00	15,05	60,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,61</b>	<b>8,12</b>	<b>72,12</b>	<b>405,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>119,00</b>	<b>23,50</b>	<b>128,90</b>	<b>0,90</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	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 КРУПой И РЫБОЙ	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,39	11,54	9,47	205,15	0,10	12,80	0,10	2,90	65,60	30,40	131,20	1,60	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	8,40	39,44	249,92	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	523	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	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	34,80	1,60	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>29,19</b>	<b>24,74</b>	<b>115,50</b>	<b>820,13</b>	<b>0,20</b>	<b>22,80</b>	<b>0,10</b>	<b>4,70</b>	<b>104,80</b>	<b>76,00</b>	<b>263,00</b>	<b>7,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,80</b>	<b>32,86</b>	<b>187,62</b>	<b>1 226,12</b>	<b>0,30</b>	<b>23,30</b>	<b>0,10</b>	<b>5,90</b>	<b>223,80</b>	<b>99,50</b>	<b>391,90</b>	<b>7,90</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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	171,20	1,50	104	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,77	2,41	9,66	84,50	0,00	0,00	0,10	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,87	3,80	25,07	151,36	0,00	1,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	105,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>21,29</b>	<b>14,90</b>	<b>98,70</b>	<b>612,41</b>	<b>0,20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>373,80</b>	<b>71,70</b>	<b>358,00</b>	<b>3,30</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	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	79	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, 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
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,66	6,25	28,41	215,93	0,00	0,00	0,10	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>29,97</b>	<b>26,59</b>	<b>85,27</b>	<b>709,45</b>	<b>0,20</b>	<b>13,10</b>	<b>0,30</b>	<b>4,60</b>	<b>67,50</b>	<b>74,70</b>	<b>293,10</b>	<b>6,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,26</b>	<b>41,49</b>	<b>183,97</b>	<b>1 321,86</b>	<b>0,40</b>	<b>14,60</b>	<b>0,30</b>	<b>6,40</b>	<b>441,30</b>	<b>146,40</b>	<b>651,10</b>	<b>9,60</b>		

## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,18	23,03	40,13	408,34	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008
БАТОН 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	к/к	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		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	к/к	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	22,80	83,30	1,30	100	2008
БИТОЧКИ 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	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,16	12,09	138,28	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
БАНАН	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	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	34,80	1,60	к/к	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	1 310,42	0,90	25,40	0,50	13,40	452,90	230,40	892,50	11,50		

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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	5,52	4,65	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	4,00	8,00	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	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	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	470	15,51	20,02	85,65	594,95	0,30	0,00	0,00	1,90	49,90	34,60	186,80	5,00		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,97	3,05	5,71	54,60	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	3,66	6,25	28,41	215,93	0,00	0,00	0,10	0,30	3,00	19,00	61,00	0,60	325	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	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	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	755	25,68	33,14	79,35	751,72	0,30	29,50	0,40	6,10	133,20	98,30	384,80	6,60		
Всего за день:		41,19	53,16	165,04	1 346,67	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	Мг, 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	Дни														усреднение за 14 дней
		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	
	Завтрак	22	24	20	27	21	21	20	31	26	27	17	26	25	25	24
	Обед	35	27	29	41	34	32	26	33	37	31	34	30	29	31	32

ООО "Максимус"  
Генеральный директор



Аскеров Г.Н.