

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель управления Роспотребнадзора
По Ленинградской области

Историк О.А.

« 11 » сентября 2020г.

Для документов

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 11 » сентября 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Суховская основная ОШ»

Н.А. Бакулина

« 11 » сентября 2020 г.



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 12 до 18 лет

на период 2020 - 2021

деля: первая-вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200/5 | 8,22 | 10,01 | 36,72 | 272,69 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 1,50 | 123,70 | 70,81 | 232,55 | 1,60 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ | 50 | 5,79 | 7,06 | 14,53 | 145,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 | 12,00 | 13,90 | 65,70 | 0,80 | 5 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 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 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 15,46 | 18,67 | 73,56 | 527,59 | 0,20 | 10,50 | 0,00 | 2,10 | 151,70 | 76,80 | 272,70 | 4,60 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ, ПУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,37 | 8,40 | 7,52 | 165,07 | 0,19 | 12,43 | 5,36 | 2,98 | 24,32 | 228,65 | 15,12 | 4,96 | 261 | 2011 |
| ТОМИДОР 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 | к/к | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,63 | 5,63 | 34,12 | 224,05 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 9,24 | 13,54 | 44,23 | 10,06 | 1,01 | 331 | 2008 |
| ГИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 130,86 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 5,00 | 2,00 | 8,00 | 0,40 | 411 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 4,21 | 5,20 | 17,12 | 132,89 | 0,10 | 7,68 | 0,21 | 1,33 | 30,67 | 94,83 | 26,92 | 1,09 | 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 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 745 | 29,78 | 23,65 | 143,35 | 919,67 | 0,45 | 27,61 | 5,65 | 15,52 | 94,31 | 453,91 | 76,10 | 9,51 | | |
| Всего за день: | | 45,24 | 42,32 | 216,91 | 1 447,26 | 0,72 | 29,54 | 5,72 | 18,74 | 313,05 | 785,96 | 167,81 | 12,34 | | |

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 | P, 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 | 5,52 | 4,69 | 28,44 | 186,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,90 | 23,19 | 106,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,00 | 10,80 | 0,50 | 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 | 14,10 | 18,07 | 86,56 | 576,05 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 30,00 | 20,60 | 126,60 | 3,10 | | |
| 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 | к/к | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ | 250/5 | 2,49 | 3,81 | 9,87 | 83,58 | 0,06 | 5,83 | 0,26 | 1,25 | 19,69 | 56,54 | 20,04 | 0,90 | 99 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21,65 | 26,43 | 35,73 | 467,79 | 0,14 | 4,66 | 0,25 | 5,11 | 31,08 | 238,04 | 48,25 | 1,98 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ 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 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 655 | 26,59 | 30,71 | 80,33 | 707,32 | 0,30 | 19,90 | 0,50 | 8,00 | 122,20 | 100,80 | 410,00 | 19,40 | | |
| Всего за день: | | 40,69 | 48,78 | 166,89 | 1 283,37 | 0,50 | 19,90 | 0,50 | 9,10 | 152,20 | 121,40 | 536,60 | 22,50 | | |

3 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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФЕЙНЫЙ 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 | 432 | 2008 |
| АТОН 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 |
| АША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 10,81 | 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 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 128,30 | 42,80 | 209,50 | 2,50 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУРЕЦ 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 КУРОЙ | 250/5 | 5,02 | 3,81 | 20,79 | 137,94 | 0,13 | 16,73 | 0,21 | 2,33 | 24,17 | 83,43 | 26,68 | 1,19 | 100 | 2008 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 100 | 9,18 | 5,84 | 12,04 | 141,09 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 4,40 | 50,00 | 32,00 | 176,00 | 1,60 | 239 | 2008 |
| ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,75 | 6,19 | 14,51 | 163,54 | 0,17 | 6,22 | 0,05 | 0,21 | 50,90 | 99,08 | 33,69 | 1,23 | 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 |
| ШАНАН | 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 | 22,12 | 18,94 | 109,41 | 750,07 | 0,70 | 36,05 | 0,30 | 6,20 | 108,10 | 113,00 | 333,30 | 6,10 | | |
| Всего за день: | | 37,54 | 28,64 | 191,82 | 1 224,22 | 0,80 | 36,55 | 0,30 | 6,30 | 234,40 | 155,80 | 542,80 | 8,60 | | |

4 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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 14,97 | 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 | 0,10 | 0,40 | 0,10 | 2,90 | 317,30 | 53,70 | 418,30 | 2,50 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1,35 | 10,08 | 7,92 | 127,70 | 0,02 | 9,00 | 0,00 | 4,49 | 36,98 | 39,65 | 20,02 | 1,29 | к/к | к/к |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 3,23 | 4,47 | 10,28 | 105,87 | 0,06 | 10,01 | 0,27 | 1,30 | 46,18 | 69,63 | 27,09 | 1,39 | 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,46 | 7,68 | 47,33 | 299,90 | 0,36 | 0,00 | 0,04 | 0,72 | 23,90 | 249,23 | 166,00 | 5,61 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,44 | 0,02 | 35,75 | 146,36 | 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 | 26,18 | 46,85 | 142,11 | 1 109,87 | 0,78 | 31,80 | 0,35 | 11,58 | 178,76 | 529,83 | 325,90 | 8,80 | | |
| Всего за день: | | 55,27 | 72,89 | 215,91 | 1 760,68 | 0,90 | 33,12 | 0,49 | 14,05 | 602,20 | 1 003,24 | 744,20 | 11,30 | | |

5 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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ГИК | 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 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 14,37 | 15,93 | 72,52 | 495,38 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 1,40 | 125,00 | 55,60 | 238,90 | 2,30 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,27 | 0,00 | 0,54 | 4,14 | 0,00 | 1,50 | 0,06 | 0,00 | 6,90 | 4,20 | 7,20 | 0,20 | | 2008 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 5,02 | 3,81 | 20,79 | 137,94 | 0,13 | 16,73 | 0,21 | 2,33 | 24,17 | 83,43 | 26,68 | 1,19 | 100 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ | 100 | 12,68 | 12,06 | 10,58 | 216,16 | 0,10 | 16,00 | 0,10 | 3,60 | 82,00 | 38,00 | 164,00 | 2,00 | 314 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,75 | 6,19 | 14,51 | 163,54 | 0,17 | 6,22 | 0,05 | 0,21 | 50,90 | 99,08 | 33,69 | 1,23 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,44 | 0,02 | 35,75 | 146,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 402 | 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 | 25,90 | 23,02 | 115,83 | 858,94 | 0,46 | 35,57 | 0,30 | 7,54 | 147,46 | 350,38 | 137,70 | 6,85 | | |
| Всего за день: | | 40,27 | 38,95 | 188,35 | 1 352,32 | 0,72 | 38,02 | 0,38 | 8,22 | 294,82 | 609,76 | 207,72 | 9,41 | | |

6 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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 28,00 | 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 | |
| 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 | 6,00 | 7,80 | 0,30 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 3,76 | 5,09 | 7,68 | 97,56 | 0,07 | 18,24 | 0,27 | 1,30 | 46,98 | 68,85 | 24,32 | 0,96 | 84 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ 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 | 180 | 4,39 | 7,50 | 34,09 | 259,11 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 0,34 | 2,95 | 74,11 | 23,29 | 0,67 | 325 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 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 | к/к | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 20,69 | 28,99 | 107,87 | 816,21 | 0,22 | 28,13 | 0,40 | 6,52 | 86,59 | 306,33 | 81,88 | 4,97 | | |
| Всего за день: | | 38,46 | 50,82 | 166,61 | 1 319,94 | 0,39 | 29,53 | 0,62 | 11,29 | 195,60 | 576,50 | 118,78 | 8,82 | | |

7 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 | 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 ВАРЕННЫЕ | 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 | 250/5/5 | 3,85 | 5,01 | 10,28 | 113,50 | 0,06 | 10,13 | 0,27 | 1,30 | 47,07 | 72,99 | 27,52 | 1,33 | 76 | 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 | 180 | 3,75 | 6,19 | 14,51 | 163,54 | 0,17 | 6,22 | 0,05 | 0,21 | 50,90 | 99,08 | 33,69 | 1,23 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,16 | 0,18 | 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 | 11,10 | 47,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | к/к | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. 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: | 830 | 19,79 | 18,07 | 94,26 | 675,79 | 0,40 | 31,57 | 0,35 | 5,12 | 182,40 | 376,23 | 121,61 | 8,01 | | |
| Всего за день: | | 32,09 | 33,31 | 167,11 | 1 155,12 | 0,54 | 34,05 | 0,41 | 5,85 | 339,75 | 598,65 | 173,28 | 9,87 | | |

8 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 | 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 | 59,85 | 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 | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 87,63 | 0,02 | 17,70 | 0,00 | 2,30 | 42,13 | 31,01 | 14,36 | 0,58 | 40 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 3,29 | 4,55 | 11,30 | 99,83 | 0,07 | 8,53 | 0,19 | 1,29 | 34,48 | 71,10 | 24,23 | 1,06 | 95 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ | 100 | 8,49 | 21,14 | 9,35 | 268,34 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 18,00 | 32,00 | 206,00 | 4,00 | 271 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,63 | 5,66 | 34,12 | 224,05 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 9,24 | 13,54 | 44,23 | 10,06 | 1,01 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,44 | 0,02 | 35,75 | 146,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | к/к | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 22,69 | 36,91 | 118,52 | 919,01 | 0,46 | 27,28 | 0,27 | 17,24 | 139,57 | 300,99 | 83,42 | 6,54 | | |
| Всего за день: | | 52,62 | 63,94 | 215,51 | 1 676,02 | 0,59 | 28,60 | 0,40 | 19,92 | 569,81 | 785,20 | 144,97 | 8,06 | | |

9 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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 513,97 | 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 | | |
| 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 | к/к | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ | 250/5 | 3,08 | 4,35 | 9,87 | 91,13 | 0,07 | 5,94 | 0,27 | 1,26 | 20,58 | 61,90 | 20,47 | 0,83 | 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 | 283 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,46 | 7,68 | 47,33 | 299,90 | 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 | 33,93 | 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 | 34,80 | 1,60 | к/к | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 815 | 27,46 | 28,90 | 143,16 | 942,67 | 0,58 | 19,38 | 0,36 | 7,08 | 90,04 | 503,70 | 260,94 | 10,26 | | |
| Всего за день: | | 42,79 | 43,82 | 251,17 | 1 566,44 | 0,87 | 20,33 | 0,39 | 13,52 | 247,17 | 712,70 | 296,00 | 11,82 | | |

10 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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ | 100 | 1,43 | 10,15 | 7,46 | 128,03 | 0,05 | 14,51 | 0,21 | 4,54 | 28,30 | 42,41 | 17,37 | 0,70 | 51 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ | 250/5 | 6,82 | 4,73 | 19,27 | 148,34 | 0,15 | 5,94 | 0,27 | 1,38 | 50,58 | 157,90 | 41,07 | 2,01 | 99 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 17,53 | 21,37 | 10,17 | 316,42 | 0,09 | 27,23 | 0,00 | 4,94 | 80,76 | 217,93 | 46,44 | 3,13 | 306 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 28,02 | 36,69 | 71,63 | 745,44 | 0,33 | 47,68 | 0,48 | 11,22 | 169,29 | 460,64 | 114,85 | 7,13 | | |
| Всего за день: | | 45,37 | 58,96 | 163,52 | 1 392,94 | 0,48 | 49,09 | 0,63 | 22,64 | 469,05 | 780,33 | 169,64 | 10,00 | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| АША 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 |
| АТОН 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 |
| АИ 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: | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| АЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,64 | 5,10 | 8,32 | 88,12 | 0,02 | 18,76 | 0,01 | 2,32 | 44,58 | 31,96 | 15,21 | 0,60 | 40 | 2008 |
| УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ | 250/10 | 4,64 | 3,55 | 20,43 | 132,00 | 0,13 | 16,56 | 0,20 | 1,60 | 29,34 | 117,94 | 33,60 | 1,16 | 98 | 2008 |
| ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 15,48 | 14,43 | 11,83 | 256,44 | 0,10 | 0,74 | 0,03 | 5,00 | 25,93 | 89,58 | 23,05 | 1,61 | 314 | 2008 |
| АША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,46 | 7,68 | 47,33 | 299,90 | 0,36 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 11,00 | 26,00 | 78,00 | 0,60 | 323 | 2008 |
| АИ С САХАРОМ | 185/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 23,90 | 249,23 | 166,00 | 5,61 | 430 | 2008 |
| БЛОКО | 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: | 830 | 34,86 | 31,60 | 132,44 | 976,71 | 0,68 | 46,08 | 0,29 | 10,20 | 149,40 | 542,11 | 258,86 | 12,47 | | |
| Итого за день: | | 45,47 | 39,72 | 204,56 | 1 382,70 | 0,84 | 48,54 | 0,34 | 11,44 | 292,09 | 705,55 | 292,39 | 13,92 | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| АША 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 | 184 | 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 |
| САКАО 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 |
| ЗАФЛИ | 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: | 470 | 21,29 | 14,90 | 98,70 | 612,41 | 0,30 | 1,50 | 0,10 | 1,80 | 373,80 | 71,70 | 358,00 | 3,30 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТОМИДОР 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 | к/к | 2008 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ | 250/5 | 5,46 | 4,49 | 12,15 | 125,11 | 0,10 | 6,12 | 0,27 | 1,33 | 48,51 | 114,64 | 35,32 | 1,83 | 79 | 2008 |
| ГЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ | 100 | 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 | 180 | 4,39 | 7,50 | 34,09 | 259,11 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 0,34 | 2,95 | 74,11 | 23,29 | 0,67 | 325 | 2008 |
| АИ 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 |
| Итого за прием пищи: | 715 | 22,39 | 28,39 | 93,38 | 772,75 | 0,25 | 18,01 | 0,40 | 6,55 | 87,79 | 352,12 | 92,88 | 5,79 | | |
| Итого за день: | | 43,68 | 43,29 | 192,08 | 1 385,16 | 0,47 | 18,67 | 0,50 | 10,17 | 619,46 | 626,27 | 180,01 | 8,96 | | |

13 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 | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АША "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 | 190 | 2008 | |
| АТОН БОГАЩЕННЫЙ | 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 | |
| СОФЕЙНЫЙ 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КУРЕЦ 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 КУРОЙ | 250/5 | 5,02 | 3,81 | 20,79 | 137,94 | 0,13 | 16,73 | 0,21 | 2,33 | 24,17 | 83,43 | 26,68 | 1,19 | 100 | 2008 | |
| ПИТОЧКИ 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 | 40,00 | 4,00 | 239 | 2008 | |
| КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,75 | 6,19 | 14,51 | 163,54 | 0,17 | 6,22 | 0,05 | 0,21 | 50,90 | 99,08 | 33,69 | 1,23 | 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 | |
| ХАНАН | 100 | 1,50 | 0,50 | 13,90 | 98,00 | 0,10 | 10,00 | 0,10 | 0,00 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | к/к | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. 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 | 22,12 | 16,94 | 109,41 | 750,07 | 0,47 | 38,74 | 0,30 | 6,32 | 153,89 | 402,23 | 149,75 | 8,12 | | | |
| Итого за день: | | 35,91 | 41,97 | 191,17 | 1360,21 | 0,71 | 42,22 | 0,48 | 7,13 | 484,91 | 739,33 | 220,51 | 7,89 | | | |

14 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 | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОСИКИ 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 | 4,69 | 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 | 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 БОГ. 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 | 85,69 | 594,95 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 1,90 | 49,90 | 34,60 | 186,80 | 5,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,59 | 5,09 | 9,47 | 91,01 | 0,03 | 26,29 | 0,21 | 2,34 | 48,74 | 32,17 | 17,62 | 0,62 | 35 | 2008 | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ | 250/5 | 2,49 | 3,81 | 9,87 | 83,58 | 0,06 | 5,83 | 0,26 | 1,25 | 19,69 | 58,54 | 20,04 | 0,90 | 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 | 180 | 4,39 | 7,50 | 34,09 | 259,11 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,34 | 2,95 | 74,11 | 23,29 | 0,67 | 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 БОГ. 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 | 27,26 | 36,95 | 90,77 | 844,48 | 0,24 | 33,86 | 0,57 | 6,74 | 107,70 | 353,87 | 88,92 | 4,60 | | | |
| Итого за день: | | 42,77 | 56,97 | 176,46 | 1439,43 | 0,46 | 33,86 | 0,61 | 16,05 | 154,76 | 539,61 | 123,29 | 8,35 | | | |

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 | Mg, мг | Fe, мг |
| Среднее значение за период 14 дней | 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 день | 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 сбалансированно | 1 | 1 | 4 | | | | | | | | | |

| Процентное соотношение калорийности по отдельным приемам пищи, % | Прием пищи | Дни | | | | | | | | | | | | | | усредненно 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 | 18 | 22 | 19 | 25 | 20 | 20 | 19 | 28 | 24 | 25 | 17 | 23 | 23 | 23 | 22 |
| | Обед | 34 | 27 | 28 | 40 | 32 | 30 | 27 | 34 | 34 | 29 | 36 | 29 | 28 | 51 | 31 |

ООО "Максимус"

Генеральный директор

Аскеров Г.Н.

