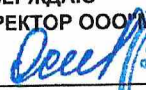


УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"




И.Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"30" августа 2024 года



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.  
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 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	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
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	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
ПЕЧЕНЬЕ	24	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	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>26,39</b>	<b>29,65</b>	<b>116,76</b>	<b>836,65</b>	<b>1,59</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>142,68</b>	<b>323,51</b>	<b>67,67</b>	<b>2,70</b>	<b>449,89</b>	<b>8,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>		
<b>Обед</b>																				
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	26,32	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	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,16	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,49	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	ГОСТ	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,64</b>	<b>41,39</b>	<b>106,63</b>	<b>909,05</b>	<b>1,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>80,68</b>	<b>408,52</b>	<b>190,97</b>	<b>8,73</b>	<b>687,27</b>	<b>10,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,03</b>	<b>71,04</b>	<b>222,39</b>	<b>1 744,70</b>	<b>3,15</b>	<b>0,81</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>223,37</b>	<b>732,03</b>	<b>258,64</b>	<b>11,43</b>	<b>1 137,16</b>	<b>19,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>		

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	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	Ф, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША вязкая молочная из пшениной 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	
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	ТТК 9	2017	
ИОГУРТ 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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,08</b>	<b>15,73</b>	<b>95,29</b>	<b>598,91</b>	<b>0,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>299,65</b>	<b>318,32</b>	<b>75,15</b>	<b>2,93</b>	<b>373,12</b>	<b>14,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
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 белокачанной капустой	100	12,57	31,01	13,12	382,38	6,26	0,27	0,11	0,02	0,04	45,54	147,17	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	455	2006	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>27,14</b>	<b>44,25</b>	<b>110,21</b>	<b>949,02</b>	<b>23,52</b>	<b>0,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,13</b>	<b>161,97</b>	<b>383,41</b>	<b>112,36</b>	<b>7,20</b>	<b>1 805,34</b>	<b>23,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,22</b>	<b>69,98</b>	<b>205,50</b>	<b>1 547,93</b>	<b>24,32</b>	<b>0,96</b>	<b>0,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>461,62</b>	<b>701,73</b>	<b>187,51</b>	<b>10,13</b>	<b>2 178,46</b>	<b>37,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>			

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	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	Ф, мг			
<b>Завтрак</b>																					
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	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	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 21	2017	
ПРЯНИК	50	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	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,44</b>	<b>33,40</b>	<b>111,28</b>	<b>807,73</b>	<b>13,71</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>64,22</b>	<b>169,79</b>	<b>36,10</b>	<b>3,03</b>	<b>233,08</b>	<b>3,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>			
<b>Обед</b>																					
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	300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,65	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017	
КОМПОТ из компотной смеси см	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,60</b>	<b>64,18</b>	<b>108,28</b>	<b>1 031,82</b>	<b>21,56</b>	<b>0,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,61</b>	<b>0,09</b>	<b>110,83</b>	<b>357,15</b>	<b>102,57</b>	<b>5,19</b>	<b>955,13</b>	<b>16,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,04</b>	<b>87,68</b>	<b>219,56</b>	<b>1 839,56</b>	<b>35,27</b>	<b>0,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>175,05</b>	<b>526,94</b>	<b>138,67</b>	<b>8,22</b>	<b>1 888,21</b>	<b>20,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>			

**Четвертый день первая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
АЗУ	120	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	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	ТТК 14	2018	
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	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,65</b>	<b>31,93</b>	<b>110,09</b>	<b>838,52</b>	<b>1,74</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>62,49</b>	<b>371,35</b>	<b>175,79</b>	<b>7,09</b>	<b>592,73</b>	<b>8,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>			
<b>Обед</b>																					
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	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,08	259	2017	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	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	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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>19,77</b>	<b>21,67</b>	<b>96,58</b>	<b>662,08</b>	<b>30,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>106,72</b>	<b>271,66</b>	<b>103,46</b>	<b>5,94</b>	<b>2 227,87</b>	<b>21,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,42</b>	<b>53,60</b>	<b>206,67</b>	<b>1 500,61</b>	<b>32,47</b>	<b>0,89</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>169,21</b>	<b>643,01</b>	<b>279,25</b>	<b>13,03</b>	<b>2 820,60</b>	<b>30,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>			

4

**Пятый день первая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	18,87	20,97	3,37	277,99	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,08	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	55	2,83	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>34,71</b>	<b>36,66</b>	<b>91,37</b>	<b>836,31</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,63</b>	<b>0,35</b>	<b>3,23</b>	<b>339,80</b>	<b>458,71</b>	<b>49,11</b>	<b>5,04</b>	<b>458,27</b>	<b>35,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>			
<b>Обед</b>																					
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	0,26	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	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	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 21	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>23,93</b>	<b>38,56</b>	<b>101,34</b>	<b>858,98</b>	<b>29,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,09</b>	<b>107,53</b>	<b>219,73</b>	<b>64,98</b>	<b>5,36</b>	<b>777,93</b>	<b>14,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68,64</b>	<b>76,22</b>	<b>192,71</b>	<b>1 694,30</b>	<b>30,04</b>	<b>0,64</b>	<b>0,83</b>	<b>0,67</b>	<b>3,32</b>	<b>447,33</b>	<b>678,44</b>	<b>114,09</b>	<b>10,40</b>	<b>1 236,20</b>	<b>49,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>			

**Шестой день первая 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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,60	31,45	8,38	364,35	3,74	0,28	0,11	0,38	0,00	23,70	126,02	29,34	1,66	409,96	7,63	0,00	0,06	ТТК 44	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,49	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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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	377	2017	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,35	17,86	100,08	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		
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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>22,61</b>	<b>40,51</b>	<b>89,04</b>	<b>868,96</b>	<b>5,70</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>0,41</b>	<b>0,09</b>	<b>71,21</b>	<b>164,36</b>	<b>45,88</b>	<b>3,01</b>	<b>505,22</b>	<b>8,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	100	12,88	22,75	15,09	316,57	0,41	0,11	0,09	0,03	0,00	19,44	133,08	22,19	1,80	186,50	3,84	0,01	0,07	ТТК 55	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,71	19,38	174,29	14,28	0,10	0,10	0,56	0,00	54,31	80,57	35,07	1,55	617,45	7,80	0,00	0,04	143	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ		
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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24,80</b>	<b>38,98</b>	<b>96,77</b>	<b>842,83</b>	<b>24,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,79</b>	<b>0,00</b>	<b>124,54</b>	<b>336,79</b>	<b>101,73</b>	<b>7,28</b>	<b>1 575,12</b>	<b>19,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,41</b>	<b>79,49</b>	<b>195,81</b>	<b>1 701,79</b>	<b>30,10</b>	<b>0,71</b>	<b>0,46</b>	<b>1,20</b>	<b>0,09</b>	<b>195,75</b>	<b>501,15</b>	<b>147,61</b>	<b>10,29</b>	<b>2 080,34</b>	<b>27,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>			

**Первый 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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008	
КАКАО "ВИТОША"	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	15	2018	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,19</b>	<b>22,33</b>	<b>107,83</b>	<b>745,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>286,33</b>	<b>192,04</b>	<b>25,49</b>	<b>1,29</b>	<b>116,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	100	11,61	12,77	13,37	215,10	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,98	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК 10	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,84	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	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	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	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>22,84</b>	<b>26,79</b>	<b>120,54</b>	<b>818,02</b>	<b>13,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>107,26</b>	<b>250,41</b>	<b>78,95</b>	<b>4,69</b>	<b>569,22</b>	<b>9,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,03</b>	<b>49,12</b>	<b>228,37</b>	<b>1 563,19</b>	<b>13,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>0,40</b>	<b>393,59</b>	<b>442,45</b>	<b>104,44</b>	<b>5,98</b>	<b>685,71</b>	<b>9,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>			

**Второй 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,68	41,82	311,95	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008	
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	
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	4,90	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	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>666</b>	<b>16,49</b>	<b>28,34</b>	<b>109,11</b>	<b>765,21</b>	<b>0,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>162,83</b>	<b>199,04</b>	<b>51,53</b>	<b>2,08</b>	<b>314,83</b>	<b>12,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	288,66	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,98	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	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	0,00	342	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,73</b>	<b>39,90</b>	<b>103,09</b>	<b>871,74</b>	<b>21,06</b>	<b>0,67</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>129,95</b>	<b>343,25</b>	<b>103,31</b>	<b>6,49</b>	<b>1731,59</b>	<b>21,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,22</b>	<b>68,24</b>	<b>212,20</b>	<b>1 626,95</b>	<b>21,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>292,78</b>	<b>542,29</b>	<b>154,84</b>	<b>8,57</b>	<b>2 046,42</b>	<b>33,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			

8

**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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,24	12,56	44,18	335,22	22,07	0,26	0,22	0,36	0,00	54,97	212,09	70,15	3,50	1 663,74	14,52	0,00	0,08	259	2017	
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	ТТК 9	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	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	1,28	0,01	0,01	71	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,72</b>	<b>20,82</b>	<b>110,43</b>	<b>712,62</b>	<b>22,19</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>0,09</b>	<b>163,87</b>	<b>335,34</b>	<b>92,68</b>	<b>4,39</b>	<b>1 867,11</b>	<b>17,88</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
ТЕФТЕЛЬКИ 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	58,67	0,73	0,00	0,01	ТТК 16	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,78	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	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	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>23,04</b>	<b>22,27</b>	<b>116,61</b>	<b>764,20</b>	<b>11,92</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>0,09</b>	<b>85,08</b>	<b>138,67</b>	<b>51,48</b>	<b>3,66</b>	<b>819,64</b>	<b>9,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,76</b>	<b>43,09</b>	<b>226,94</b>	<b>1 476,82</b>	<b>34,11</b>	<b>0,57</b>	<b>0,50</b>	<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>248,95</b>	<b>474,01</b>	<b>144,16</b>	<b>8,05</b>	<b>2 686,75</b>	<b>27,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,05	268	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	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	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 21	2017	
ПЕЧЕНЬЕ	24	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	ГОСТ		
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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>669</b>	<b>23,33</b>	<b>47,87</b>	<b>117,36</b>	<b>945,76</b>	<b>18,24</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>50,37</b>	<b>261,90</b>	<b>70,28</b>	<b>3,84</b>	<b>439,94</b>	<b>6,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>			
<b>Обед</b>																					
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	100	10,89	11,64	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,40</b>	<b>28,46</b>	<b>106,21</b>	<b>797,58</b>	<b>8,18</b>	<b>0,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,59</b>	<b>0,09</b>	<b>102,28</b>	<b>373,10</b>	<b>202,55</b>	<b>9,15</b>	<b>1 005,41</b>	<b>11,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,73</b>	<b>76,33</b>	<b>223,57</b>	<b>1 743,34</b>	<b>26,42</b>	<b>0,85</b>	<b>0,45</b>	<b>0,68</b>	<b>0,21</b>	<b>152,65</b>	<b>635,00</b>	<b>272,83</b>	<b>12,99</b>	<b>1 445,35</b>	<b>17,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>			

10

Пятый 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/45	16,90	13,34	43,42	365,31	0,37	0,06	0,31	0,06	0,16	234,82	238,31	31,97	0,73	286,58	5,61	0,02	0,04	ТТК 18	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	
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,36</b>	<b>16,31</b>	<b>96,79</b>	<b>617,87</b>	<b>13,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>277,30</b>	<b>292,53</b>	<b>54,49</b>	<b>4,83</b>	<b>719,78</b>	<b>8,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	160,33	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	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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	377	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	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>827</b>	<b>22,31</b>	<b>19,48</b>	<b>100,10</b>	<b>670,13</b>	<b>21,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>142,33</b>	<b>255,76</b>	<b>88,84</b>	<b>6,20</b>	<b>1 411,94</b>	<b>18,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,67</b>	<b>34,79</b>	<b>196,89</b>	<b>1 288,00</b>	<b>34,81</b>	<b>0,49</b>	<b>0,62</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>419,63</b>	<b>548,29</b>	<b>143,33</b>	<b>11,03</b>	<b>2 131,72</b>	<b>26,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>			

Шестой 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/50	10,12	22,27	83,49	575,01	0,29	0,09	0,25	0,05	0,24	184,53	175,24	27,64	0,79	302,59	8,60	0,01	0,03	ТТК 17	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
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 21	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,35	17,86	100,08	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		
Итого за прием пищи:	554	17,99	27,17	155,21	941,71	13,53	0,14	0,28	0,07	0,24	207,69	212,37	39,75	2,06	371,35	8,60	0,01	0,03		
<b>Обед</b>																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,04	3,70	20,25	130,72	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,13	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	80/31	2017/2010
ТЕФТЕЛЯ 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 13	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,49	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	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	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	1,66	0,22	10,60	50,99	0,90	0,05	0,02	0,00	0,06	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:	820	27,16	29,99	116,67	850,71	3,16	0,49	0,28	0,30	0,09	100,48	396,67	190,13	8,42	673,40	9,77	0,01	0,08		
Всего за день:		45,17	56,86	273,88	1702,42	16,69	0,63	0,56	0,37	0,33	308,17	609,04	229,88	10,48	1044,75	18,37	0,02	0,11		

12

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	579,34	755,34	2 604,49	19 519,60	302,67	8,41	6,18	6,39	5,78	3 488,10	7 034,38	2 175,25	120,60	20 691,67	317,91	0,21	1,82
Среднее значение за период	48,28	62,95	217,04	1 626,63	25,22	0,70	0,52	0,53	0,48	290,66	586,20	181,27	10,05	1 723,47	26,49	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,8	53,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	574	814

13

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур 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 "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт- Петербург
5. Сборник рецептур 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.Осиневская