

«СОГЛАСОВАНО»

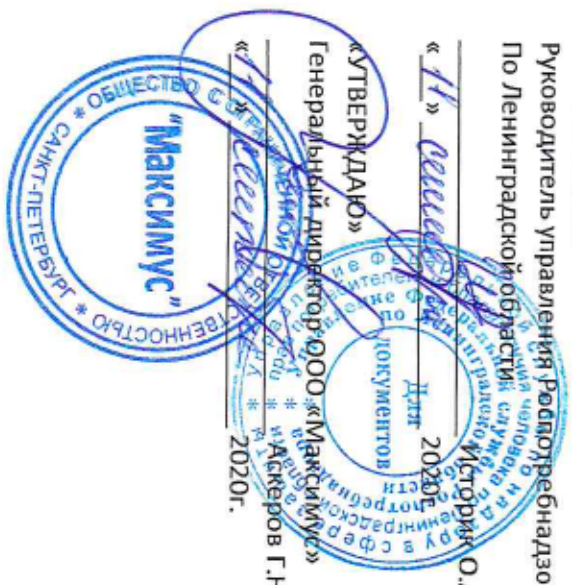
Руководитель управления Рядоберебнадзора  
По Ленинградской области

«11» *двенадцатого* Дата 2020г. Истрик О.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»  
*Генеральный директор ООО «Максимус»*  
Аскеров Г.Н.

«11» *двенадцатого* 2020г.



## 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

Федерия: 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						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
<b>Завтрак</b>																			
ШАШ ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,22	10,01	36,72	272,69	0,20	0,50	0,00	0,00	1,50	123,70	70,81	232,55	1,60	184	2008			
УТЕРЬЕРОД С КОЛБАСОМ	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				
СОФЕЙНЫЙ 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	0,00	2,10	151,70	76,80	272,70	4,60					
<b>Обед</b>																			
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	0,00	2011				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ 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	2008				
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	101	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				
ИСЕЛЬ ПЛОДОВО-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				
УАССОЛЬНИК 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	101	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						
Завтрак		45,24	42,32	216,91	1447,26	0,72	29,54	5,72	16,74	313,05	785,96	167,81	12,34						

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
<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	4,69	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	0,99	23,19	106,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	101	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	101	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						
<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	101	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	58,54	20,04	0,90	99	2008				
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	21,65	26,43	35,73	467,79	0,14	4,65	0,25	5,11	31,08	238,04	48,25	1,98	311	2008				
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	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	101	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	410,80	19,40						
Завтрак		40,69	48,78	166,89	1283,37	0,50	19,90	0,50	9,10	152,20	121,40	536,60	22,50						





5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		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>																		
ДАША ПШЕНИКА МОЛОЧНАЯ С МЯСЛОМ 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			
ЭЛТЕРБОРД С КОЛБАСОЙ ПЛК	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:	480	14,37	15,93	72,52	495,38	0,20	0,50	0,00	1,40	125,00	55,60	236,90	2,30					
<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	100	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 РУБЕНЫЕ 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			
ПОРЕ 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	0,50	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:	825	25,90	23,02	115,83	856,94	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	0,36	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				№ рецептур	Сборник рецептур
		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				
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					
<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	84	2008			
ЦИ ЦИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСЛОМ 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			
ТЕФЕЛИ 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 ПЛОДОВО-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	578,50	118,76	8,82					



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		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 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 ВАРЕНЬЕ	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 ПИК	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				
<b>Обед</b>																	
ОГРЕЦ 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		
БИТОККИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	9,18	5,84	12,04	141,09	0,40	0,00	0,20	1,00	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		
КОМПЛОТ 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 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:	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		2008		
Всего за день:		32,09	33,31	167,11	1156,12	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					№ рецептур	Сборник рецептур
		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 СТУШЕННЫМ 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	0,94	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				
<b>Обед</b>																	
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 РУБЛЕННЫЙ	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		
КОМПЛОТ 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 БОГ. 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		2008		
Всего за день:		52,62	63,94	215,51	1676,02	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				№ рецептур	Сборник рецептур
		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>																	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,45	1,60	22,31	109,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008	
ПУДИНГ РИСОВЫЙ СО СГУЩЕННОЙ	200/30	13,88	13,32	85,70	513,97	0,00	60,00	0,00	0,20	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	0,20	95,00	20,00	68,00	1,30			
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,00	3,30	0,00	3,00	0,00	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	0,27	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	0,00	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	0,30	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	33,93	130,86	0,00	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	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	1566,44	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				№ рецептур	Сборник рецептур
		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>																	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210	11,23	15,53	44,50	371,04	0,10	0,00	0,10	1,70	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	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	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	1,70	281,30	38,70	239,10	3,10			
<b>Обед</b>																	
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	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	1392,94	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				№ рецептур	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>																	
АШЛА 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	2008			
АЙ 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	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	129,90	0,90	431	2008		
<b>Обед</b>																	
АДАТ ИЗ КАВАШЕНОЙ 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 КРУТОЙ И РЫБОЙ	250/10	4,64	3,55	20,43	132,60	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		
АШЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,46	7,68	47,33	289,90	0,36	0,00	0,04	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
АЙ 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	2008			
ДЛЕБ 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	2008			
Итого за прием пищи:	830	34,86	31,60	132,44	976,71	0,68	46,06	0,29	10,20	149,40	542,11	256,86	12,47	2008			
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				№ рецептур	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>																	
АШЛА 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		
УТЕРЬЕРОД 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		
ЭФФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	10,80	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				
<b>Обед</b>																	
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		
ЗОРЩ 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		
УИС ОТВАРОМ	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		
АЙ 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	2008			
Итого за прием пищи:	715	22,39	28,39	93,38	772,75	0,25	16,01	0,40	6,55	87,79	352,12	92,88	5,79	к/к	2008		
Итого за день:		43,68	43,29	192,08	1 385,16	0,47	18,67	0,50	10,17	619,46	826,27	180,01	8,96				

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ШУА "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	
ЛЮН 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		
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>																
ДУРЕЦ 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	2008		
ДУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И КУРОМ	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	
ИТОЧКИ 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	
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	
КАНАН	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	2008		
ШЕБ 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	2008		
Итого за прием пищи:	825	22,12	16,94	109,41	750,07	0,47	38,74	0,30	6,32	153,69	402,23	149,75	6,12			
Итого за день:		35,91	41,97	191,17	1360,21	0,71	42,22	0,48	7,13	494,91	739,33	220,51	7,89			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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	4,69	28,44	186,70	0,10	0,00	0,00	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80	331	2008	
КАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	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	0,50	2008		
ШЕБ 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	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			
<b>Обед</b>																
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	
ДУЛ 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	
ТИЦА, 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	
ЗИС 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	
ШЕБ 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	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	89,92	4,69	2008		
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	Мg, 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, %	Приним пищи														Усредненно е 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	22	
Обед	34	27	28	40	32	30	27	34	34	29	36	29	28	31	

ООО "Максимус"

Генеральный директор

Аскеров Г.Н.

