

Руководитель управления Роспотребнадзора
По Ленинградской области

«И» *Исходный № 114* 2020г.
Документов

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Г.Н. Аскеров
Аскеров Г.Н.

2020г.

«Максимус»

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

Утверждено
приказом № 114 от 11.09.2020
Директор школы Г.В. Черкасов



Неделя: 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															
ШАШ 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	78,80	272,70	4,60		
Обед															
ТЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,82	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,37	8,40	7,52	165,07	0,19	12,43	5,38	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	8,24	13,54	44,23	10,06	1,01	331	2008
САЛЬСЕТТОВО-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 СМЕТАНОМ	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	918,87	0,45	27,81	6,66	15,52	94,31	453,91	78,10	9,51		
Всего за день:		45,24	42,32	216,91	1 447,28	0,72	29,54	6,72	18,74	313,05	785,98	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	188,70	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	0,64	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
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	578,05	0,20	0,00	0,00	1,10	30,00	20,80	126,80	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	0,08	5,83	0,28	1,25	19,88	58,54	20,04	0,90	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,85	26,43	35,73	487,79	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	28,59	30,71	80,33	707,32	0,30	18,90	0,50	8,00	122,20	100,80	410,00	19,40		
Всего за день:		40,89	48,78	166,89	1 283,37	0,50	18,90	0,50	8,10	152,20	121,40	538,80	22,50		

3 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															
ОФЕИНЫЙ 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
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
КАША 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	37,80	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															
КУГУРЕЦ 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 С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ	250/5	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	18,73	0,21	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19	100	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	0,18	5,84	12,04	141,09	0,20	0,00	0,10	4,40	50,00	32,00	176,00	1,60	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,75	8,19	14,51	163,54	0,17	8,22	0,05	0,21	50,90	99,08	33,89	1,23	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,87	114,68	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	1,80	к/к	2008
Итого за прием пищи:	825	22,12	18,94	109,41	750,07	0,70	38,05	0,30	8,20	108,10	113,00	333,30	8,10		
Всего за день:		37,54	28,64	181,82	1 224,22	0,80	36,55	0,30	8,30	234,40	155,80	542,80	8,80		

4 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															
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	8,08	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	298,90	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	148,36	0,00	0,00	0,00	0,50	21,00	18,00	23,00	0,70	402	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,60	18,00	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	1,80	к/к	2008
Итого за прием пищи:	860	28,18	46,85	142,11	1 109,87	0,78	31,80	0,35	11,58	178,78	529,83	325,80	8,80		
Всего за день:		55,27	72,89	215,91	1 760,68	0,90	33,12	0,49	14,05	802,20	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															
САХА 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	80,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ Г/К	50	5,79	7,08	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	238,90	2,30		
Обед															
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 КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	18,73	0,21	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,88	12,08	10,58	216,18	0,10	18,00	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
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
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 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	25,90	23,02	115,83	858,94	0,48	35,57	0,30	7,54	147,48	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	608,78	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	18,20	187,50	2,10	212	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,18	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	80,87	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	7,88	97,58	0,07	18,24	0,27	1,30	48,98	68,85	24,32	0,96	84	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,97	15,90	11,27	228,88	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	34,08	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 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:	730	20,89	28,99	107,87	818,21	0,22	28,13	0,40	6,52	88,58	308,33	81,88	4,97		
Всего за день:		38,48	50,82	168,61	1 318,94	0,39	29,53	0,82	11,28	195,60	578,50	118,78	8,82		

11 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,10	0,60	0,00	1,20	111,40	18,30	102,90	0,50	184	2008
АТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,18	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	н/к	2008
АЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,03	0,00	15,08	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	0,60	0,00	1,20	119,00	23,50	128,90	0,90		
Обед															
АЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,84	6,10	8,32	88,12	0,02	18,76	0,01	2,32	44,58	31,98	15,21	0,60	40	2008
АУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/10	4,64	3,55	20,43	132,80	0,13	16,66	0,20	1,60	29,34	117,94	33,80	1,16	98	2008
АТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,48	14,43	11,83	258,44	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	28,00	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	168,00	5,61	430	2008
АБЛОКО	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	н/к	2008
АБ ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,78	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	н/к	2008
Итого за прием пищи:	830	34,88	31,80	132,44	876,71	0,88	48,08	0,28	10,20	149,40	542,11	258,66	12,47		
Итого за день:		45,47	39,72	204,56	1 382,70	0,84	48,54	0,34	11,44	292,08	705,55	292,39	13,92		

12 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 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
АУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,77	2,41	9,88	84,50	0,00	0,00	0,10	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008
АКАО 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
АФЛИ	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	н/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															
АЮМИДОР 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	н/к	2008
АЮРЦ 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
АФ ТЕЛИ 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
АИС 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
АБ ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,78	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	н/к	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		
Итого за день:		43,68	43,29	192,08	1 385,16	0,47	18,67	0,50	10,17	619,48	626,27	180,01	0,98		

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																
ША "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	
АТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,18	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,20	28,00	0,40	к/к	2008	
ФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	1,45	1,60	22,31	109,80	0,00	1,00	0,00	0,00	81,00	7,00	45,00	1,00	432	2008	
Итого за прием пищи:	445	13,79	25,03	81,78	610,14	0,10	1,80	0,00	0,40	222,80	40,40	210,20	1,80			
Обед																
ГУРЕЦ 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	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/5	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	18,73	0,21	2,33	24,17	83,43	28,88	1,19	100	2008	
ИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	9,18	5,84	12,04	141,08	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	33,89	1,23	335	2008	
ОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,18	27,87	114,58	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008	
АНАН	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	
ЛЕБ 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	0,47	38,74	0,30	8,32	153,68	402,23	149,75	8,12			
Итого за день:		35,91	41,97	191,17	1 360,21	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				№ 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	4,89	28,44	188,70	0,10	0,00	0,00	0,80	11,00	7,00	38,00	0,80	331	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	
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	
ЛЕБ 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	85,69	594,95	0,30	0,00	0,00	1,90	49,90	34,80	188,80	5,00			
Обед																
АЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	5,09	9,47	91,01	0,03	28,29	0,21	2,34	48,74	32,17	17,82	0,62	35	2008	
УП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250/5	2,49	3,81	9,87	83,58	0,06	5,83	0,26	1,25	19,68	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	
ИС 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	
ОМПОТ 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	
ЛЕБ 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	27,26	38,95	90,77	844,48	0,24	33,88	0,57	6,74	107,70	353,87	88,92	4,69			
Итого за день:		42,77	58,97	176,48	1 438,43	0,46	33,88	0,61	16,05	154,76	539,61	123,28	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.

