



«Максимум»
Генеральный директор ООО «Максимум»
Аскеров Г.Н.
2020г.



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

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях в
возрасте с 7 до 11 лет

на период 2020 - 2021

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,22	10,01	36,72	272,69	0,18	1,28	0,05	0,75	146,04	70,81	232,55	1,74	164	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОИ	50	5,79	7,06	14,53	145,10	0,07	0,00	0,00	0,47	12,10	13,90	54,50	0,98	5	2008
КОФЕИНЫЙ НАЛИТОК	200	1,45	1,60	22,31	109,80	0,02	0,65	0,01	0,00	60,60	7,00	45,00	0,11	432	2008
Итого за прием пищи:	555	15,46	18,67	73,56	527,69	0,27	1,93	0,07	1,22	218,74	91,71	332,05	2,83		
Обед															
ПЕЧЕНЫЕ	40	3,00	3,92	29,76	168,80	0,03	0,00	0,00	1,40	11,80	8,00	36,00	0,84	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,71	8,88	6,06	133,59	0,10	9,86	4,28	2,39	19,66	12,14	1 336,00	3,67	261	2011
ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,04	0,21	4,20	6,00	9 621,00	0,27	к/к	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,69	28,44	186,70	0,06	0,00	0,03	7,70	11,21	8,37	6,37	0,84	331	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	33,93	130,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	8,00	8,00	0,40	411	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОИ	200/5	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	0,17	1,07	27,21	22,15	22,15	0,92	91	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	745	25,59	20,64	132,82	830,74	0,38	23,62	4,54	13,13	83,88	386,59	66,66	8,18		
Всего за день:		41,05	39,31	206,38	1 358,33	0,65	25,55	4,60	14,35	302,60	718,64	158,37	11,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,50	11,85	0,20	130,50	0,10	0,00	0,00	0,20	0,20	10,00	81,00	1,00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,69	28,44	186,70	0,00	0,00	0,03	0,00	7,70	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАИ 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	0,21	3,00	10,80	0,50	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	0,36	7,60	34,80	1,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	470	14,10	18,07	86,56	578,05	0,21	0,00	0,03	8,47	43,16	169,64	31,37	3,48		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,21	0,03	0,00	3,30	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	к/к	к/к
СУП ГОРОХОВЫИ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОИ	200/5	2,28	3,29	7,89	70,21	0,10	3,70	0,20	1,80	30,70	30,40	99,60	2,20	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,80	23,37	32,99	417,79	0,10	13,20	0,30	5,30	44,40	44,40	226,60	14,40	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	к/к
Итого за прием пищи:	655	23,51	27,13	75,61	643,95	0,22	9,89	0,43	6,10	59,01	310,89	73,94	3,95		
Всего за день:		37,61	45,20	162,17	1 220,00	0,43	9,89	0,50	14,57	102,17	480,43	105,31	7,43		

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОФЕЙНЫЙ 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	0,21	1,90	0,07	3,61	316,35	292,55	59,23	2,07		
Обед															
ОТ УРЕЦ 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	200/5	4,45	3,42	16,83	115,41	0,10	5,50	0,20	0,60	22,80	22,80	83,30	1,30	100	2008
ВОШЕТА 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
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,16	12,09	136,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖАК ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	13,90	98,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	825	20,92	15,62	102,83	700,28	0,41	34,40	0,26	5,83	143,27	373,22	139,39	5,73		
Всего за день:		36,34	25,22	185,24	1 174,43	0,62	36,30	0,31	9,44	459,62	665,77	198,62	7,80		

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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	48,70	410,30	1,50	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	58,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	410	29,09	26,04	73,80	650,81	0,12	1,32	0,14	2,47	426,44	473,41	58,55	1,07		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,81	8,05	4,75	76,62	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	16,00	29,50	0,90	к/к	к/к
БОЛЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,88	3,98	8,25	89,66	0,00	6,40	0,20	0,30	39,30	22,00	67,90	1,50	76	2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,06	23,66	11,27	290,24	0,00	1,20	0,00	2,80	23,20	14,00	81,70	1,30	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	6,40	39,44	249,92	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	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	23,55	40,83	129,02	992,59	0,70	26,20	0,29	9,41	151,25	462,43	219,89	12,61		
Всего за день:		52,64	66,87	202,82	1 643,40	0,82	27,52	0,43	11,88	576,89	935,84	275,24	13,68		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,55	8,87	42,93	289,41	0,20	0,50	0,00	1,40	113,00	47,70	171,20	1,50	184	2008
ЧАИ 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 ГЛК	50	5,79	7,08	14,53	146,10	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	0,26	2,45	0,00	0,06	0,68	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	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,10	5,50	0,20	0,60	22,80	22,80	83,30	1,30	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	12,68	12,06	10,58	218,16	0,10	16,00	0,10	3,60	82,00	38,00	164,00	2,00	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,16	12,09	136,28	0,10	5,00	0,00	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
КОМПОТ ИЗ 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	98,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,80	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	24,70	21,60	109,25	807,15	0,50	38,00	0,40	5,80	194,90	159,60	425,30	7,50		
Всего за день:		39,07	37,53	181,77	1 302,53	0,70	38,50	0,40	7,20	319,90	215,20	662,20	9,80		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	125	12,33	18,49	2,04	223,78	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
ЧАИ 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	0,08	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	200/5/5	3,43	4,57	6,17	84,46	0,00	9,80	0,20	0,30	36,00	20,00	69,60	1,20	84	2008
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	150	3,66	6,26	28,41	215,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	19,63	27,22	100,68	759,93	0,20	20,40	0,20	4,70	61,30	46,70	205,70	4,60		
Всего за день:		37,40	49,05	159,42	1 263,66	0,30	20,60	0,50	6,40	146,30	68,10	419,20	7,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008
ЯЙЦА 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 ГИК	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,03	0,00	15,06	60,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	600	12,30	15,24	72,85	479,33	0,00	0,50	0,10	0,50	140,80	43,50	270,80	2,30		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,21	0,03	0,00	3,30	0,00	3,00	0,00	0,00	8,80	4,20	12,60	0,30		2008
БОРИЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,51	4,50	8,25	97,28	0,00	6,60	0,20	0,30	43,10	22,90	76,10	1,50	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
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,12	5,18	12,08	138,28	0,10	5,00	0,00	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,97	114,56	0,00	1,80	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	364	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	19,75	82,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	830	18,82	16,53	89,81	632,31	0,60	26,20	0,40	13,30	258,40	156,10	863,50	11,50		
Всего за день:		31,12	31,77	162,66	1 111,64	0,70	26,70	0,60	13,80	399,20	199,60	934,00	13,80		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	29,09	26,04	68,83	530,98	0,10	0,50	0,10	2,20	372,30	62,10	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	6,00	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	69,10	418,40	2,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	0,00	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	6,20	7,00	9,20	124,20	0,00	7,10	0,20	0,40	30,40	22,00	76,50	1,40	95	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	19,80	23,00	8,20	322,00	0,10	0,00	0,00	5,40	18,00	32,00	206,00	4,00	271	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00	0,00	0,00	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,20	1,70	20,40	90,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	760	36,30	39,70	100,80	772,80	0,20	7,10	0,20	7,20	75,60	77,60	342,30	7,70		
Всего за день:		66,20	62,40	195,60	1 488,40	0,30	7,60	0,30	0,40	458,70	136,70	760,70	10,50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	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	н/к	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОИ	200/5	2,65	3,63	7,99	77,76	0,10	3,90	0,20	1,80	35,90	30,40	101,60	2,00	99	2008
ГОЛИБЦЫ ИЗ ГОРЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	9,97	15,90	11,27	226,88	0,00	1,00	0,00	3,00	8,00	10,00	77,00	1,00	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	6,40	38,44	249,92	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ВИСЕЛЬ 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
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	98,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	н/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	н/к	2008
Итого за прием пищи:	615	25,48	27,10	133,28	879,32	0,30	19,90	0,30	6,10	82,00	122,20	340,00	6,50		
Всего за день:		40,82	42,02	241,30	1 503,09	0,40	60,80	0,30	6,30	177,00	142,20	408,00	7,80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	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	н/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	60	0,83	6,09	4,43	76,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОИ	200	5,84	5,04	15,41	140,79	0,10	3,90	0,20	1,80	32,20	30,10	99,20	2,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12,80	30,84	9,15	376,99	0,10	27,00	0,00	4,70	68,40	39,60	171,00	3,60	308	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 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	н/к	2008
Итого за прием пищи:	680	21,71	43,41	63,72	746,95	0,30	30,90	0,20	7,40	112,80	81,30	313,00	8,20		
Всего за день:		39,06	65,68	155,61	1 394,45	0,40	31,90	0,30	9,10	394,10	120,00	552,10	11,30		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,10	0,50	0,00	1,20	111,40	18,30	102,90	0,50	184	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	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
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															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,34	3,10	5,72	57,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ И РЫБОЙ	200	4,10	2,86	18,34	107,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,39	11,54	9,47	205,15	0,10	12,80	0,10	2,90	85,60	30,40	131,20	1,60	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	6,40	39,44	249,92	0,00	0,00	0,00	0,30	11,00	26,00	78,00	0,80	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,78	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	29,19	24,74	115,50	820,13	0,20	22,80	0,10	4,70	104,80	76,00	283,00	7,00		
Всего за день:		39,80	32,86	187,62	1 226,12	0,30	23,30	0,10	5,90	223,80	99,50	391,90	7,90		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6	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	84,60	0,00	0,00	0,10	0,40	135,00	7,00	86,00	0,30	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,87	3,80	25,07	151,36	0,00	1,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	108,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,60	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															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	5,00	7,80	0,30		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	200/5	4,77	3,94	9,72	104,99	0,00	4,60	0,20	0,30	40,10	28,10	104,50	1,80	79	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	9,97	15,90	11,27	228,68	0,00	1,00	0,00	3,00	8,00	10,00	77,00	1,00	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,68	6,25	28,41	215,93	0,00	0,00	0,10	0,30	3,00	19,00	61,00	0,60	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,78	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	20,97	26,59	85,27	709,45	0,20	13,10	0,30	4,60	67,50	74,70	293,10	6,30		
Всего за день:		42,26	41,49	183,97	1 321,86	0,40	14,60	0,30	6,40	441,30	146,40	651,10	9,60		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,18	0,40	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,20	26,00	0,40	к/к	2008
КОФЕЙНЫЙ 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	1,90		
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	к/к	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/5	4,45	3,42	16,83	115,41	0,10	5,50	0,20	0,80	22,80	22,80	83,30	1,30	100	2008
ВИТОЧКИ 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	160	3,12	5,18	12,09	136,28	0,10	6,00	0,00	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,16	27,87	114,58	0,00	1,80	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,10	10,00	0,10	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	825	20,92	15,52	102,83	700,28	0,80	23,60	0,50	13,00	230,10	100,00	682,30	9,60		
Всего за день:		34,71	40,55	184,59	1 310,42	0,90	25,40	0,50	13,40	452,90	230,40	892,50	11,50		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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	0,10	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	14,87	50,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,84	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	470	15,51	20,02	85,69	594,95	0,30	0,00	0,00	1,90	49,90	34,60	186,80	5,00		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	0,97	3,05	5,71	54,80	0,00	16,80	0,00	2,70	27,00	12,60	22,20	0,70	35	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/5	2,26	3,29	7,88	70,21	0,10	3,70	0,20	1,80	30,60	30,40	99,60	2,20	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	16,53	20,11	2,61	258,13	0,10	9,00	0,10	2,40	41,00	19,00	144,00	1,00	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,66	6,25	28,41	215,93	0,00	0,00	0,10	0,30	3,00	19,00	61,00	0,60	325	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,00	0,00	14,87	56,86	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008
Итого за прием пищи:	755	25,68	33,14	78,35	751,72	0,30	28,50	0,40	8,10	133,20	98,30	384,80	6,50		
Всего за день:		41,19	53,16	165,04	1 346,67	0,60	29,50	0,40	10,00	183,10	132,90	571,60	11,60		

ООО "МАКСИМУС"

Средняя энергетическая ценность по меню на 2020-2021 года

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Среднее	563,59	631,10	2 604,22	18 765,30	8,35	392,90	9,91	166,30	4 974,70	9 258,74	2 503,05	129,81
В среднем за 1	40,30	45,10	186,00	1 340,40	0,60	28,10	0,70	11,90	355,30	661,30	178,80	9,30
Средняя	1	1	4									

Процентно е соотношен ие калорийнос ти по отдельным приемам пищи, %	Прием пищи	Дни														усреднение за 14 дней
		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	День 11	День 12	День 13	День 14	
	Завтрак	22	24	20	27	21	21	20	31	26	27	17	26	25	25	24
	Обед	35	27	29	41	34	32	26	33	37	31	34	30	29	31	32

ООО "Максимус"

Генеральный директор



Аскеров Г.Н.