

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

«31» сентября 2024-2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимум»

Аскеров Г.Н.



«31» сентября 2024-2025 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,7	8,4	39,8	265,4	0,20	0,50	0,00	0,00	1,30	108,00	45,30	163,80	1,40	173	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	725	17,0	16,2	119,6	693,0	0,20	1,00	0,00	0,00	1,30	249,20	90,40	322,30	4,10			
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2006	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/5	3,5	4,9	9,9	102,6	0,10	7,70	0,20	0,20	0,20	34,40	20,70	59,20	1,00	95	2008	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	6,7	4,9	37,6	220,0	0,12	0,00	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ*	90	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	257	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20			2008	
Итого за прием пищи:	1132	29,2	22,2	149,3	847,3	0,40	19,10	0,20	0,20	4,12	148,30	84,20	365,60	6,00			
Всего за день:	1857	46,2	38,4	268,9	1 540,3	0,60	20,10	0,20	0,20	5,42	397,50	174,60	687,90	10,10			

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,6	78,6	252,70	2,10	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	2,8	16,6	101,1	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	12,18	84,00	0,11	692	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ПРЯНИКИ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
Итого за прием пищи:	742	18,5	17,9	117,5	704,5	0,23	2,22	0,00	1,90	131,26	25,98	393,60	3,41		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6,4	3,3	18,0	127,1	0,30	4,40	0,20	1,90	34,60	31,70	81,40	2,00	99	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫ С СЫРОМ	250	11,8	26,5	45,2	468,2	0,08	0,00	0,17	1,33	154,94	14,99	138,28	1,33	210	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	220	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ *	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1220	43,2	47,6	158,0	1 160,0	0,56	23,60	0,63	9,29	274,64	112,79	503,98	20,23		
Всего за день:	1962	61,7	65,5	275,5	1 864,5	0,79	25,82	0,63	11,19	405,90	138,77	897,58	23,64		1

3 день

	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества		
--	------------------	-----------	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки,	Жиры,	Углевод	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		г	г	г									г		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,9	10,8	30,4	248,3	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ВАФЛИ	30	2,8	1,0	23,2	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
Итого за прием пищи:	725	16,0	15,7	103,6	614,7	0,10	1,30	0,00	0,40	295,40	73,30	297,70	3,20		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	8,4	0,00	8,80	0,10	0,10	4,90	7,00	9,10	0,40		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/5	4,5	6,2	15,7	140,9	0,10	8,00	0,20	0,30	56,80	31,60	92,70	1,70	80	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ*	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	9,6	43,7	278,0	0,00	0,00	0,10	0,50	16,40	29,00	84,90	0,50	1712	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1142	31,6	73,6	134,6	1 251,8	0,59	22,10	0,52	7,56	131,89	115,39	417,58	6,96		
Всего за день:	1867	47,6	89,3	238,2	1 866,5	0,69	23,40	0,52	7,96	427,29	188,69	715,28	10,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	3,5	5,5	39,4	221,4	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	338	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	832	6,6	6,9	92,4	462,6	0,00	14,10	0,00	1,10	63,40	42,40	100,50	4,50		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,80	3,50	6,00	0,20		2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	250/5	7,8	17,7	16,2	257,2	0,20	6,50	0,20	0,50	31,30	32,10	117,40	1,50	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ*	90	11,1	11,5	14,8	210,0	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1125	40,5	61,7	118,1	1 122,5	0,78	9,00	0,20	3,68	86,30	85,60	376,50	6,90		
Всего за день:	1957	47,1	68,6	210,5	1 585,1	0,78	23,10	0,20	4,78	149,70	128,00	477,00	11,40		2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,4	10,0	33,4	253,3	0,08	1,29	0,05	0,65	96,75	19,35	113,53	1,29	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	8,2	5,6	19,0	164,0	0,00	0,60	0,10	0,10	56,00	10,00	116,00	0,10	15	2011
Итого за прием пищи:	722	15,9	15,6	77,3	518,8	0,08	2,99	0,15	0,75	173,65	37,05	238,33	2,19		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,9	4,0	20,2	132,6	0,10	6,60	0,20	0,50	24,80	24,40	67,10	1,20	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20,3	19,3	16,1	319,2	0,12	6,00	0,01	2,64	25,20	43,20	228,00	3,60	258	2008
ГЛЮВ ИЗ ПТИЦЫ*	220	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ *	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1227	49,7	44,0	142,5	1 091,7	0,40	29,90	0,47	10,50	144,80	136,50	577,70	21,40		
Всего за день:	1949	65,6	59,6	219,8	1 610,5	0,48	32,89	0,62	11,25	318,45	173,55	816,03	23,59		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	3,5	5,5	39,4	221,4	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	742	8,5	8,3	109,7	547,9	0,00	1,10	0,00	0,30	47,00	35,60	106,20	1,90			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,80	3,50	6,00	0,20		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250	6,3	3,7	18,2	132,5	0,20	6,10	0,20	0,20	46,40	35,60	130,10	1,90	99	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	257	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ*	70/30	6,7	4,9	37,6	220,0	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,6	20,2	25,2	298,2	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	1120	28,4	33,4	131,1	868,0	0,60	23,70	0,30	5,52	193,09	131,59	495,99	10,10			
Всего за день:	1862	36,9	41,7	240,8	1 415,9	0,60	24,80	0,30	5,82	240,09	167,19	602,19	12,00		3	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,6	8,5	41,8	279,0	0,10	0,50	0,00	0,10	134,60	30,60	201,50	0,90	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008	

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к
БРЮШ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250	4,6	6,1	15,4	139,8	0,00	7,80	0,20	0,30	56,40	31,10	91,30	1,70	80	2008	
ЦНЦЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	11,1	11,5	14,8	210,0	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ*	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,00	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	1127	36,2	53,8	153,1	1183,2	0,52	14,90	0,24	3,84	137,89	120,69	423,99	9,42			
Всего за день:	1812	47,4	65,1	219,7	1596,3	0,67	16,69	0,29	4,61	408,86	191,30	715,34	13,60			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,9	10,8	30,4	248,3	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	338	2011	
Итого за прием пищи:	625	10,0	12,2	83,4	489,5	0,10	14,90	0,00	1,20	201,60	50,20	181,80	4,50			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250	6,4	3,5	17,5	127,8	0,30	4,40	0,20	1,90	34,10	31,50	82,20	2,00	99	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ*	250	20,3	19,3	16,1	319,2	0,12	6,00	0,01	2,64	25,20	43,20	228,00	3,60	258	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ*	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	1244	48,1	56,2	133,1	1155,7	0,80	16,50	0,21	5,32	106,60	113,00	477,20	9,20			
Всего за день:	1869	58,1	68,4	216,5	1645,2	0,90	31,40	0,21	6,52	308,20	163,20	659,00	13,70		5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	УглеводЫ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	518,7	647,6	2383,9	16744,7	6,36	272,00	3,92	75,90	3302,02	1615,68	6885,78	125,65
Среднее значение за период	51,9	64,8	238,4	1674,5	0,64	27,20	0,39	7,59	330,20	161,57	688,58	12,57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	34,3	50,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	740	1178

Позиции **п.п.**

завтрак: *один напиток на выбор **
 обед: *одно горячее (второе) блюда на выбор **
*один напиток на выбор **