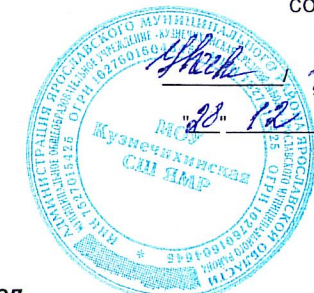


УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



*Юлия Милер*

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР



2024 года

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	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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 99	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	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	424	2017	
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>552</b>	<b>27,00</b>	<b>27,85</b>	<b>100,73</b>	<b>766,66</b>	<b>1,59</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>139,42</b>	<b>223,85</b>	<b>36,24</b>	<b>1,96</b>	<b>366,58</b>	<b>8,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</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	
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	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	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	389	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	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>800</b>	<b>28,74</b>	<b>41,31</b>	<b>113,54</b>	<b>943,38</b>	<b>8,02</b>	<b>0,72</b>	<b>0,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>89,03</b>	<b>453,25</b>	<b>206,34</b>	<b>9,30</b>	<b>1 154,73</b>	<b>14,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,74</b>	<b>69,16</b>	<b>214,27</b>	<b>1 710,04</b>	<b>9,61</b>	<b>0,85</b>	<b>0,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>228,45</b>	<b>677,10</b>	<b>242,58</b>	<b>11,26</b>	<b>1 521,31</b>	<b>22,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>			

**Второй день первая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ	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	
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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	11,30	20,51	37,08	378,05	0,20	0,20	0,08	0,01	0,11	21,85	115,27	20,38	1,51	200,26	4,19	0,01	0,03	3	2017	
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	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>23,57</b>	<b>30,62</b>	<b>118,17</b>	<b>844,67</b>	<b>2,01</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>192,02</b>	<b>359,97</b>	<b>91,03</b>	<b>4,35</b>	<b>571,59</b>	<b>18,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,64	20,72	7,80	253,07	12,10	0,18	0,08	0,01	0,07	38,83	98,87	22,78	1,46	283,59	6,08	0,00	0,04	306	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,66	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	
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	35	0,83	0,11	5,30	25,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,25	10,88	2,38	0,50	17,00	0,70	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>800</b>	<b>21,72</b>	<b>33,76</b>	<b>95,35</b>	<b>773,82</b>	<b>29,36</b>	<b>0,57</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>151,21</b>	<b>315,54</b>	<b>101,40</b>	<b>5,74</b>	<b>1 735,59</b>	<b>21,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,29</b>	<b>64,38</b>	<b>213,52</b>	<b>1 618,49</b>	<b>31,37</b>	<b>1,02</b>	<b>0,55</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>343,23</b>	<b>675,51</b>	<b>192,43</b>	<b>10,09</b>	<b>2 307,18</b>	<b>39,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>			

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, 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 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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52	95,19	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	
Итого за прием пищи:	560	26,37	30,57	109,78	790,99	0,51	0,12	0,12	0,08	0,09	64,64	179,08	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08	ТТК 86	2017
<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 С/М	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	
Итого за прием пищи:	800	26,27	54,12	107,14	1 024,62	14,06	0,56	0,24	0,56	0,00	106,63	349,35	96,57	4,89	868,13	15,85	0,01	0,13	ГОСТ	
Всего за день:		52,64	84,69	216,92	1 815,61	14,57	0,68	0,36	0,64	0,09	171,27	528,43	133,98	7,99	1 113,45	19,78	0,02	0,21		

**Четвертый день первая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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>																					
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	9,69	24,38	81,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	135,32	21,55	0,91	223,16	7,78	0,01	0,03	ТТК 95	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>13,78</b>	<b>26,21</b>	<b>132,35</b>	<b>823,74</b>	<b>13,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>154,77</b>	<b>186,29</b>	<b>43,42</b>	<b>4,96</b>	<b>651,76</b>	<b>10,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</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	
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	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>18,80</b>	<b>21,68</b>	<b>90,85</b>	<b>632,34</b>	<b>23,47</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>95,08</b>	<b>224,82</b>	<b>86,82</b>	<b>5,54</b>	<b>1 741,21</b>	<b>17,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>32,58</b>	<b>47,89</b>	<b>223,20</b>	<b>1 456,08</b>	<b>36,70</b>	<b>0,53</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>0,28</b>	<b>249,85</b>	<b>411,11</b>	<b>130,24</b>	<b>10,50</b>	<b>2 392,97</b>	<b>28,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	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	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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>31,19</b>	<b>31,19</b>	<b>99,08</b>	<b>801,81</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,58</b>	<b>0,29</b>	<b>3,23</b>	<b>166,65</b>	<b>368,46</b>	<b>44,06</b>	<b>4,99</b>	<b>454,47</b>	<b>35,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</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	
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	100	17,28	29,18	6,22	356,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,59	27,92	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	ТТК48	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	
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 11	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,26</b>	<b>41,21</b>	<b>97,55</b>	<b>887,36</b>	<b>21,55</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>	<b>115,73</b>	<b>259,52</b>	<b>56,24</b>	<b>5,75</b>	<b>614,68</b>	<b>18,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,45</b>	<b>72,40</b>	<b>196,63</b>	<b>1 689,17</b>	<b>21,87</b>	<b>0,43</b>	<b>0,87</b>	<b>0,65</b>	<b>3,91</b>	<b>282,38</b>	<b>627,98</b>	<b>100,30</b>	<b>10,74</b>	<b>1 069,15</b>	<b>53,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	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	
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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>552</b>	<b>22,15</b>	<b>38,72</b>	<b>90,97</b>	<b>808,56</b>	<b>4,90</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,41</b>	<b>0,09</b>	<b>70,87</b>	<b>169,80</b>	<b>45,96</b>	<b>3,03</b>	<b>495,42</b>	<b>7,63</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 83	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,71	19,36	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	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	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>800</b>	<b>24,47</b>	<b>38,94</b>	<b>94,65</b>	<b>832,63</b>	<b>24,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,79</b>	<b>0,00</b>	<b>123,64</b>	<b>332,44</b>	<b>100,78</b>	<b>7,08</b>	<b>1 568,32</b>	<b>19,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,62</b>	<b>77,66</b>	<b>185,62</b>	<b>1 641,19</b>	<b>29,30</b>	<b>0,74</b>	<b>0,46</b>	<b>1,20</b>	<b>0,09</b>	<b>194,51</b>	<b>502,24</b>	<b>146,74</b>	<b>10,11</b>	<b>2 063,74</b>	<b>27,10</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 рецептов	
		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>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017	
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	ТТК 14	2018	
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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>625</b>	<b>12,75</b>	<b>11,64</b>	<b>98,36</b>	<b>554,11</b>	<b>13,65</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>172,08</b>	<b>207,00</b>	<b>55,58</b>	<b>3,93</b>	<b>637,14</b>	<b>14,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</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	
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	
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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	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>805</b>	<b>29,34</b>	<b>28,85</b>	<b>108,64</b>	<b>814,33</b>	<b>13,66</b>	<b>0,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>116,56</b>	<b>436,01</b>	<b>200,52</b>	<b>9,65</b>	<b>900,05</b>	<b>14,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,09</b>	<b>40,49</b>	<b>207,00</b>	<b>1 368,44</b>	<b>27,31</b>	<b>0,63</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>288,64</b>	<b>643,01</b>	<b>256,10</b>	<b>13,58</b>	<b>1 537,19</b>	<b>29,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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
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
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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>562</b>	<b>23,75</b>	<b>20,50</b>	<b>105,24</b>	<b>709,24</b>	<b>1,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>299,13</b>	<b>194,34</b>	<b>30,56</b>	<b>1,99</b>	<b>144,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</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
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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,71	19,36	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
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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	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>24,98</b>	<b>42,09</b>	<b>102,11</b>	<b>892,93</b>	<b>19,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,28</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>131,02</b>	<b>331,11</b>	<b>102,16</b>	<b>7,18</b>	<b>1 411,09</b>	<b>19,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,73</b>	<b>62,59</b>	<b>207,35</b>	<b>1 602,17</b>	<b>20,38</b>	<b>0,74</b>	<b>0,38</b>	<b>0,86</b>	<b>0,12</b>	<b>430,15</b>	<b>525,45</b>	<b>132,72</b>	<b>9,17</b>	<b>1 555,59</b>	<b>19,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		



## Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	130	10,81	20,80	13,94	286,45	1,30	0,23	0,09	0,01	0,11	31,62	128,22	25,51	1,42	258,63	6,20	0,00	0,05	64	2010	
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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>555</b>	<b>17,33</b>	<b>29,51</b>	<b>71,91</b>	<b>623,50</b>	<b>14,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>107,33</b>	<b>261,85</b>	<b>73,38</b>	<b>3,99</b>	<b>1 247,53</b>	<b>16,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	492,15	4,85	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	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	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>27,09</b>	<b>26,13</b>	<b>104,09</b>	<b>762,93</b>	<b>8,18</b>	<b>0,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,59</b>	<b>0,09</b>	<b>100,96</b>	<b>359,48</b>	<b>200,24</b>	<b>8,65</b>	<b>978,49</b>	<b>10,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,42</b>	<b>55,64</b>	<b>176,00</b>	<b>1 386,43</b>	<b>22,27</b>	<b>0,85</b>	<b>0,51</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>208,29</b>	<b>621,33</b>	<b>273,62</b>	<b>12,84</b>	<b>2 226,02</b>	<b>27,55</b>	<b>0,00</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 рецептов	
		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>																					
ГУЛЯШ	100	10,83	26,59	2,83	294,31	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,54	107,32	18,13	1,22	264,33	5,57	0,00	0,05	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 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 11	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	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	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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>577</b>	<b>22,19</b>	<b>39,16</b>	<b>110,70</b>	<b>886,14</b>	<b>14,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>58,65</b>	<b>262,46</b>	<b>65,05</b>	<b>3,41</b>	<b>442,21</b>	<b>7,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</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	
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	
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	
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28,45</b>	<b>43,55</b>	<b>127,31</b>	<b>1 020,49</b>	<b>9,67</b>	<b>0,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>76,61</b>	<b>268,18</b>	<b>70,14</b>	<b>5,72</b>	<b>1 024,44</b>	<b>13,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,64</b>	<b>82,71</b>	<b>238,01</b>	<b>1 906,63</b>	<b>23,97</b>	<b>0,89</b>	<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>135,26</b>	<b>530,64</b>	<b>135,19</b>	<b>9,13</b>	<b>1 466,65</b>	<b>21,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>			

**Пятый день вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/30	25,71	18,51	39,45	439,12	0,48	0,07	0,37	0,11	0,22	280,47	305,42	35,95	0,77	304,40	7,05	0,03	0,05	67	2018
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	100/2	9,21	9,83	55,20	345,88	0,01	0,11	0,06	0,02	0,15	35,51	84,23	13,26	0,90	114,57	2,51	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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>557</b>	<b>38,86</b>	<b>29,79</b>	<b>135,28</b>	<b>976,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>337,66</b>	<b>429,57</b>	<b>61,33</b>	<b>2,91</b>	<b>490,77</b>	<b>9,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</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	15,32	5,99	14,94	174,96	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>807</b>	<b>24,54</b>	<b>18,70</b>	<b>88,92</b>	<b>626,56</b>	<b>21,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>138,43</b>	<b>244,96</b>	<b>86,84</b>	<b>6,30</b>	<b>1 397,94</b>	<b>18,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,40</b>	<b>48,49</b>	<b>224,20</b>	<b>1 603,02</b>	<b>21,93</b>	<b>0,56</b>	<b>0,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>476,09</b>	<b>674,53</b>	<b>148,17</b>	<b>9,21</b>	<b>1 888,71</b>	<b>28,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</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	Ф, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ГАМБУРГЕР С КОТЛЕТОЙ	150	13,25	22,66	45,25	437,78	0,86	0,22	0,09	0,02	0,09	47,45	137,71	25,07	1,72	251,20	4,41	0,02	0,04	ТТК92	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	
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 11	2017	
ПЕЧЕНЬЕ	24	0,90	1,18	8,93	50,04	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	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>554</b>	<b>17,84</b>	<b>26,29</b>	<b>151,42</b>	<b>917,87</b>	<b>13,53</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>209,59</b>	<b>218,87</b>	<b>41,05</b>	<b>2,16</b>	<b>380,55</b>	<b>8,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<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	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	23,60	37,97	50,09	636,83	23,83	0,33	0,31	0,11	0,11	48,75	323,52	82,51	4,61	1 830,19	20,33	0,02	0,19	284	2017	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,26	1,32	1,94	20,80	0,29	0,00	0,00	0,06	0,01	4,04	3,75	1,98	0,07	18,45	0,27	0,00	0,00	84	2010	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>30,08</b>	<b>43,25</b>	<b>99,93</b>	<b>910,00</b>	<b>24,78</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>102,70</b>	<b>394,92</b>	<b>107,68</b>	<b>7,21</b>	<b>1 989,06</b>	<b>23,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,92</b>	<b>69,54</b>	<b>251,35</b>	<b>1 827,87</b>	<b>38,31</b>	<b>0,57</b>	<b>0,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>312,29</b>	<b>613,79</b>	<b>148,73</b>	<b>9,37</b>	<b>2 369,61</b>	<b>31,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергия, кДж	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	590,52	775,64	###	###	297,59	8,49	6,42	6,47	6,68	3 320,41	7 031,12	2 040,80	123,99	21 511,57	348,55	0,27	2,06
Среднее значение за период	49,21	64,64	###	###	24,80	0,71	0,54	0,54	0,56	276,70	585,93	170,07	10,33	1 792,63	29,05	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	35,6	###	###													

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	567	806

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт- Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"