

УТВЕРЖАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

" 30" октября 2025 года

Л.Е. ОСИНЕВСКАЯ



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

202_ года



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал.

Первый день первая неделя

Пример пищи, наименования блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углебыд, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Сд, мкг	Р, мкг	Мг, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Ca, мкг	Na, мкг	Е, мкг	И, мкг	Мг, мкг	Se, мкг	Ф, мкг	№ рецептур	Сборник рецептур			
Завтрак																										
100 ГУБЛШ	13,05	4,92	2,93	110,16	1,46	0,05	0,10	0,06	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,06	4,70	0,01	0,06	4,70	0,01	0,06	260	2017				
180 СТАПЕТИ	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,56	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	2,04	2,47	16,30	95,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	90,89	69,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	110,10	0,01	0,01	ТК-99	2024				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,09	10,32	38,10	6,35	0,45	95,47	1,26	0,01	0,01	95,47	0,01	0,01	424	2017				
БАЛОН НАРЭЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	2,0	1,50	0,58	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	28,20	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за первый завтрак:	28,12	18,41	100,38	687,16	1,60	0,16	0,25	0,12	0,19	140,04	227,96	40,26	2,17	374,40	8,76	0,02	0,10	374,40	0,02	0,10						
Обед																										
250/6/5 СОЛЯНКА ПОДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	3,24	5,00	15,00	119,91	7,97	0,12	0,07	0,02	0,00	35,86	70,02	26,26	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	5,72	0,00	0,04	158	2004				
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	11,63	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	228,14	5,03	0,00	0,04	228,14	0,00	0,04	270	2017				
ПАЩА ПРЕЧЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,86	5,29	316,86	2,74	0,00	0,02	316,86	0,00	0,02	171	2017				
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	0,00	0,00	11,25	44,63	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	0,00	0,00	0,00	389	2017				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,97	0,53	25,43	122,34	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,60	62,20	11,40	2,40	81,60	3,35	0,00	0,00	81,60	0,00	0,00	ГОСТ					
800 Итого за первый обед:	26,92	36,21	110,39	843,02	8,02	0,76	0,35	0,06	0,06	89,23	484,47	211,95	10,64	1 177,71	16,85	0,00	0,10	1 177,71	0,00	0,10						
Всего за день:	57,04	54,62	211,27	1 670,18	9,62	0,91	0,60	0,17	0,28	229,27	692,33	262,20	12,71	1 652,11	25,63	0,02	0,20	1 652,11	0,02	0,20						

Второй день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,52	9,53	55,69	351,45	0,23	0,17	0,04	0,08	151,68	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,25	0,01	14,79	61,93	1,16	0,00	0,01	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
МАФДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2017		
Итого за прием пищи:	597	13,07	10,32	88,26	504,28	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,67	3,05	379,14	14,78	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,63	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
ЗРАЗЫ РУБЕЛНЫЕ	100	8,12	19,02	11,58	282,78	1,40	0,16	0,08	0,03	0,11	27,85	101,17	20,62	1,50	214,38	5,45	0,00	0,03	274	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,98	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	21,72	31,46	101,28	778,70	18,66	0,61	0,33	0,28	0,20	142,15	336,42	103,62	7,36	1 698,78	23,53	0,00	0,12		
Всего за день:		34,79	41,78	189,54	1 282,98	20,47	0,87	0,52	0,32	0,28	312,93	585,14	178,29	10,41	2 077,92	38,31	0,00	0,14		

Третий день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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			
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЕЛНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,23	7,87	14,45	189,98	0,47	0,08	0,11	0,05	0,00	21,40	143,00	25,26	2,01	182,50	4,54	0,01	0,08	284	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,00	0,00	0,01	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	14,59	59,52	0,04	0,00	0,00	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	119,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЖКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52	85,19	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	ТТК 86	2024
Итого за прием пищи:	560	27,52	21,43	109,46	709,64	0,51	0,15	0,15	0,08	0,09	66,45	191,15	49,48	3,72	289,50	6,16	0,01	0,08		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
ПЮФ	300	21,96	40,81	89,04	683,37	1,87	0,46	0,16	0,36	0,00	41,65	270,51	66,68	2,72	499,13	10,12	0,01	0,11	285	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СИМ	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	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	815	27,82	47,12	111,68	980,95	14,06	0,64	0,27	0,57	0,00	109,14	366,82	100,63	6,10	897,34	17,82	0,01	0,14		
Всего за день:		55,34	68,55	221,14	1 690,59	14,57	0,79	0,42	0,65	0,09	175,89	557,97	150,11	9,82	1 166,84	23,98	0,02	0,22		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг				
																			0,01	0,02		
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,98	3,38	277,99	0,28	0,49	0,29	3,10	125,66	266,10	19,91	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	210	2017			
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024			
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,37	8,77	55,09	332,37	0,00	0,10	0,06	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,80	2,34	0,02	415	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	550	31,28	31,24	100,17	810,64	13,52	0,26	0,60	0,33	3,23	170,60	378,93	54,68	5,57	475,53	37,13	0,05	0,08				
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	25,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	111	2017			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,91	45,78	367,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	159,49	64,23	2,80	1 599,60	14,73	0,00	259	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	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	5,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	805	17,89	21,08	90,52	624,61	23,48	0,37	0,23	0,43	0,00	95,08	224,83	86,92	5,54	1 741,22	17,84	0,01	0,10				
Всего за день:		49,17	52,32	190,69	1 435,25	37,00	0,63	0,83	0,76	3,23	265,68	603,76	141,50	11,11	2 216,75	54,97	0,06	0,18				

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг				
																			0,01	0,02		
Завтрак																						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	7,21	14,12	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,08	23,29	84,28	18,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	64	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,60	28,27	145,75	0,00	0,09	0,03	0,00	12,10	46,75	18,15	1,10	72,05	1,98	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	550	15,35	22,24	79,99	582,78	13,92	0,38	0,23	0,07	0,17	101,37	241,41	78,32	4,31	1 204,31	16,42	0,00	0,09				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017		
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	100	10,39	23,98	8,37	287,25	3,73	0,25	0,10	0,38	0,00	23,03	111,27	27,18	1,51	377,90	6,89	0,00	0,05	ТТК	2024		
СТАЛЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	202	2017			
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	800	22,37	36,03	99,39	816,97	24,75	0,40	0,23	0,65	0,09	110,66	212,11	67,40	5,56	800,77	15,40	0,00	0,08				
Всего за день:		37,72	58,27	179,38	1 395,75	38,67	0,78	0,46	0,72	0,26	212,23	453,52	145,72	9,87	2 005,08	31,82	0,00	0,17				

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
																				В1, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,42	52,49	315,72	0,65	0,07	0,16	0,04	0,08	143,63	166,70	39,98	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,87	2,90	22,10	139,34	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,46	36,55	14,19	0,86	96,33	1,95	0,00	0,00	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	570	16,34	12,48	109,74	620,58	0,69	0,19	0,21	0,04	0,08	174,12	244,67	72,99	3,07	373,48	15,01	0,01	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	68	2017
ГУЛЯШ	100	13,65	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,06	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08	260	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	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	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	30,53	19,42	108,64	734,05	13,67	0,51	0,36	0,30	0,09	116,04	440,04	204,29	9,85	907,78	15,30	0,01	0,13		
Всего за день:	46,87	31,90	218,38	1 354,63	14,36	0,70	0,57	0,34	0,17	290,16	684,71	277,28	12,92	1 281,26	30,31	0,02	0,16			

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
																				В1, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	13,95	15,65	47,45	385,74	0,09	0,01	0,08	0,10	0,12	288,68	131,59	13,40	0,37	30,83	0,00	0,01	0,01	204	2017
ЙОГУРТ БИЖЕ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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
КРЕЧЕДЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,58	165,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,88	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017
Итого за прием пищи:	605	20,74	21,29	104,02	692,66	0,13	0,07	0,12	0,11	0,18	290,70	175,30	25,09	1,54	110,55	1,17	0,02	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	145,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	229,14	5,03	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	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	ТК 27	2024
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	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	25,97	35,91	106,44	861,07	17,31	0,71	0,33	0,25	0,09	132,78	361,01	111,21	7,90	1 726,14	23,27	0,00	0,13		
Всего за день:	46,71	57,16	212,46	1 553,73	17,44	0,78	0,45	0,36	0,27	423,48	536,31	136,30	9,04	1 836,69	24,44	0,02	0,15			

Третий день вторая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
			Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																				
ТЕВТЯЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	6,23	9,40	10,17	149,43	1,66	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,26	11,26	0,68	131,56	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	2024	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	160,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	1,95	1,95	12,58	72,50	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	91,70	99,73	11,07	0,05	110,63	2,10	0,00	0,01	ТТК 14	2018	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	85,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	550	16,37	19,43	96,02	821,78	1,73	0,22	0,18	0,14	0,14	133,19	231,54	69,23	2,38	374,14	7,06	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	4,76	5,21	19,26	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	0,00	27,92	70,13	29,26	1,70	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017	
КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	10,87	18,87	6,21	269,79	0,53	0,07	0,10	0,59	27,92	159,73	16,03	1,71	191,84	9,92	0,03	0,10	ТТК	2024		
СПАГЕТТИ	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СИМ	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	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	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	34,69	30,91	118,16	895,13	10,19	0,32	0,33	0,88	91,12	292,35	64,50	5,90	965,67	19,87	0,03	0,14				
Всего за день:	51,06	50,34	213,17	1 516,91	11,97	0,54	0,51	0,47	0,82	224,31	523,89	133,73	8,28	1 339,81	26,93	0,04	0,19			

Четвертый день вторая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
			Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	12,37	14,91	45,78	387,60	22,73	0,17	0,23	0,00	0,00	50,27	159,49	64,23	2,80	1 599,60	14,73	0,00	0,09	259	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	75,50	0,00	0,05	0,02	0,00	6,80	25,50	9,80	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	552	14,87	15,79	75,99	606,93	23,89	0,32	0,20	0,23	0,00	71,57	193,80	80,51	4,20	1 676,11	15,81	0,00	0,09		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	3,41	7,82	16,61	152,86	6,73	0,12	0,07	0,21	0,00	35,24	77,66	27,12	1,16	512,27	5,32	0,00	0,04	96	2017	
БИТОЧЕК АПЛЕТЫННЫЙ	13,79	15,37	15,10	254,15	0,41	0,11	0,09	0,03	0,00	19,93	136,32	25,42	1,97	183,53	4,49	0,01	0,06	ТТК 83	2024	
РИС ОТВАРНОЙ	4,44	7,03	46,57	267,35	0,00	0,04	0,04	0,12	14,48	89,65	30,41	0,65	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	0,19	0,00	14,59	59,52	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	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	23,67	32,32	84,73	731,90	21,45	0,43	0,30	0,80	0,00	129,75	341,13	101,78	7,23	1 410,25	20,13	0,01	0,13		
Всего за день:	38,54	48,11	160,72	1 240,83	45,34	0,75	0,50	1,03	0,00	201,32	534,93	182,29	11,43	3 086,36	35,94	0,01	0,22			

