

+

«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы МБОУ "Пламенская СОШ"

«31» августа 2021 года

Алексеева М.М. Алексеева М.М.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

«21» 09 2021 года

Г.Н. Аскеров Г.Н. Аскеров



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

10 дневное меню двухразового горячего питания обучающихся в возрасте с 12 до 18 лет образовательных организаций Гатчинского муниципального района Ленинградской области

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															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	5,9	9,5	12,1	157,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80	5	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	455	14,4	19,3	43,5	410,4	0,20	0,50	0,00	1,20	135,70	60,30	241,50	2,20		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,3	4,0	16,2	115,6	0,10	6,50	0,20	0,50	29,50	25,40	73,40	1,00	91	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,3	5,7	3,2	110,6	0,10	5,90	2,80	1,90	17,80	8,30	120,00	2,60	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	13,20	8,40	43,20	0,96	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ПЕЧЕНЬЕ	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60		2008
Итого за прием пищи:	850	24,9	21,4	136,1	744,4	0,39	21,90	3,04	4,46	90,48	67,68	319,11	8,26		
Всего за день:		39,3	40,7	179,6	1 154,8	0,59	22,40	3,04	5,66	226,18	127,98	560,61	10,46		

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	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	440	14,5	18,7	66,9	384,5	0,20	0,00	0,00	1,10	35,50	22,90	123,20	3,30		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ	250/0/5	6,5	3,3	18,4	129,3	0,30	4,50	0,20	2,00	35,40	32,60	83,10	2,10	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,3	36,9	407,6	0,11	14,65	0,29	5,86	49,28	49,28	250,42	15,98	311	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	725	34,4	23,5	120,2	721,2	0,51	22,15	0,49	8,76	131,78	107,88	418,12	20,88		
Всего за день:		48,9	42,2	187,1	1 105,7	0,71	22,15	0,49	9,86	167,28	130,78	541,32	24,18		

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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,0	6,8	38,5	248,8	0,10	0,50	0,00	0,10	118,70	37,60	183,50	2,10	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	445	12,5	9,3	59,1	376,0	0,10	0,50	0,00	0,10	126,30	42,80	209,50	2,50		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ	250/0/5	3,7	3,2	19,7	123,0	0,10	6,40	0,20	0,50	24,00	23,60	63,90	1,10	100	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	7,5	6,8	11,3	141,2	0,00	0,20	0,00	1,80	41,90	25,30	111,70	0,80	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,3	25,6	165,6	0,20	12,50	0,00	0,30	42,50	34,90	100,80	1,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	905	19,0	17,6	87,3	506,0	0,40	26,20	0,20	4,40	150,10	107,20	332,30	7,90		
Всего за день:		31,5	26,9	146,4	882,0	0,50	26,70	0,20	4,50	276,40	150,00	541,80	10,40		

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	180	32,6	20,6	32,9	453,2	0,10	0,30	0,10	2,40	267,70	42,60	351,70	1,30	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008	
Итого за прием пищи:	380	32,8	20,6	47,9	513,7	0,10	0,30	0,10	2,40	278,00	47,90	359,10	2,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к	к/к	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,6	3,7	12,3	95,0	0,00	7,50	0,20	0,30	45,80	23,10	52,50	1,30	76	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70/0/30	8,2	20,7	7,4	254,6	0,20	1,10	0,00	1,70	17,80	15,30	84,60	1,00	278	2011	
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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	980	21,1	37,1	140,6	881,8	0,36	23,60	0,25	6,66	167,40	126,10	348,60	9,02			
Всего за день:		53,9	57,7	188,5	1 395,5	0,46	23,90	0,35	9,06	445,40	174,00	707,70	11,02			

5 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															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,0	7,5	39,7	259,7	0,20	0,50	0,00	1,40	113,00	47,70	171,20	1,50	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,5	7,5	12,4	147,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70	431	2008
Итого за прием пищи:	460	15,7	15,0	67,1	467,8	0,20	1,00	0,00	1,40	124,30	53,30	179,20	2,20		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,2	19,7	123,0	0,10	6,40	0,20	0,50	24,00	23,60	63,90	1,10	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/0/30	12,2	19,7	14,5	284,0	0,00	0,60	0,00	2,10	48,90	20,60	134,80	1,30	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	905	24,0	31,6	121,2	755,8	0,39	20,00	0,26	4,84	178,80	114,00	381,00	8,32		
Всего за день:		39,7	46,6	188,2	1 223,6	0,59	21,00	0,26	6,24	303,10	167,30	560,20	10,52		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	125	13,6	11,8	28,1	255,1	0,17	0,17	0,25	1,66	77,44	16,19	187,50	2,08	212	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		
Итого за прием пищи:	400	19,1	15,9	86,0	546,1	0,17	0,67	0,25	1,66	105,04	32,99	248,50	3,78		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,7	3,7	8,4	80,2	0,00	11,50	0,20	0,20	42,40	19,90	48,20	1,10	84	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/0/30	8,2	20,7	7,4	254,6	0,20	1,10	0,00	1,70	17,80	15,30	84,60	1,00	278	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,2	46,7	260,1	0,10	0,00	0,10	0,50	11,30	29,60	89,80	0,60	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	810	19,0	32,6	111,9	717,1	0,41	22,10	0,30	3,50	89,90	82,40	269,20	5,60		
Всего за день:		38,1	48,5	197,9	1 263,2	0,58	22,77	0,55	5,16	194,94	115,39	517,70	9,38		

7 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															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	50	5,9	9,5	12,1	157,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70	431	2008
Итого за прием пищи:	460	11,7	16,2	64,0	449,8	0,00	1,00	0,00	0,30	130,10	44,10	201,50	2,00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,6	3,7	12,3	95,5	0,00	7,60	0,20	0,30	46,70	23,40	53,00	1,30	76	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	7,5	6,8	11,3	141,2	0,00	0,20	0,00	1,80	41,90	25,30	111,70	0,80	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	910	17,8	19,2	79,4	485,0	0,27	23,40	0,25	3,94	191,30	111,70	334,10	8,12		
Всего за день:		29,5	35,4	143,4	934,8	0,27	24,40	0,25	4,24	321,40	155,80	535,60	10,12		

8 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	28,8	19,2	40,5	453,9	0,10	0,40	0,10	2,20	289,40	42,90	340,40	1,30	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50		2008
Итого за прием пищи:	410	29,8	20,2	78,7	620,6	0,10	0,40	0,10	2,20	304,50	51,20	358,60	2,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,70	12,80	28,00	0,80	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,8	3,8	10,9	91,1	0,10	8,30	0,20	0,30	33,70	21,80	55,60	1,10	95	2008
ГУЛЯШ	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
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	880	26,6	48,8	115,5	903,4	0,52	24,50	0,21	6,80	112,80	77,80	258,00	5,40		
Всего за день:		56,4	69,0	194,2	1 524,0	0,62	24,90	0,31	9,00	417,30	129,00	616,60	7,90		

9 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															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008
Итого за прием пищи:	405	7,1	8,0	59,3	338,4	0,02	1,50	0,01	0,30	167,80	37,60	172,80	1,50		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,5	3,3	18,4	129,3	0,30	4,50	0,20	2,00	35,40	32,60	83,10	2,10	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/0/30	6,6	16,6	4,6	195,6	0,10	0,70	0,00	1,10	11,60	11,40	67,20	0,80	278	2011
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	895	21,4	27,7	127,0	735,7	0,55	14,20	0,24	5,06	95,70	98,20	305,20	8,52		
Всего за день:		28,5	35,7	186,3	1 074,1	0,57	15,70	0,25	5,36	263,50	135,80	478,00	10,02		

10 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															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	205	11,3	10,7	43,1	315,6	0,10	0,20	0,10	1,50	204,10	21,10	145,20	1,40	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		
Итого за прием пищи:	435	16,5	16,1	90,2	574,7	0,14	1,20	0,11	1,50	333,80	41,10	262,20	3,00		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	0,90	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И КУРОЙ	250/0/5	3,6	3,2	19,4	121,1	0,10	6,40	0,20	0,50	23,60	23,10	62,70	1,10	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,7	36,9	15,6	456,2	0,30	24,20	0,00	4,30	77,80	42,40	171,70	2,70	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	795	23,0	51,9	77,7	764,6	0,50	39,90	0,40	10,00	145,80	95,70	315,70	7,00		
Всего за день:		39,5	68,0	167,9	1 339,3	0,64	41,10	0,51	11,50	479,60	136,80	577,90	10,00		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	405,4	470,6	1779,5	11 896,9	5,53	245,02	6,21	70,58	3 095,10	1 422,85	5 637,43	114,00
Среднее значение за период	40,5	47,1	177,9	1 189,7	0,55	24,50	0,62	7,06	309,51	142,29	563,74	11,40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	35,6	50,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	429	866

Заказчик:

МБОУ "Пламенская СОШ"

Директор школы

Алексеева М.М.

М.П. /тов



Исполнитель:

Общество с ограниченной ответственностью «Максимус»

Генеральный директор

Аскеров Г.Н.

М.П.

