

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Оптико-механического лицея (СПР ГБПОУ «ОМЛ»)

/К.В.Костюк/

« 15 » 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

/Аскеров Г.Н./

« 15 » 2023 года



## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ОПТИКО-МЕХАНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2023 г ПО 30 ИЮНЯ 2024 г



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сорт
		Белк, г	Жир, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	2,40	33,30	14,50	24,70	1,20	41	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,1	5,6	10,0	100,8	0,00	8,20	0,20	0,30	47,70	20,90	44,50	1,20	75	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,4	8,9	13,5	182,8	0,10	0,70	0,00	3,60	32,80	37,50	164,70	0,80	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	5,5	29,2	183,4	0,20	14,30	0,00	0,30	47,90	40,00	114,50	1,60	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1080	30,5	32,8	155,5	1 033,5	0,38	34,40	0,50	7,28	335,50	145,10	531,30	6,60		
Итого за прием пищи:		30,5	32,8	155,5	1 033,5	0,38	34,40	0,50	7,28	335,50	145,10	531,30	6,60		
Всего за день:		30,5	32,8	155,5	1 033,5	0,38	34,40	0,50	7,28	335,50	145,10	531,30	6,60		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт
	Белк и, г	Жир г	Углево ды, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№	Сорт		
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,7	15,3	12,9	196,4	0,10	7,40	0,00	6,40	12,00	17,40	47,80	0,80	43	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/5	8,3	6,8	22,3	184,5	0,30	4,70	0,20	2,10	40,20	35,40	100,10	2,30	99	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	19,6	36,8	37,7	505,0	0,30	28,30	0,00	0,50	84,30	49,50	209,60	3,20	298	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	102,9	0,01	199,80	0,16	0,00	12,99	3,00	3,00	1,00	441	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДСОЛЕННЫЙ	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
МАКРОНУТРИЕНТАМИ	85	0,7	0,0	6,4	32,3	0,09	32,30	0,00	0,17	29,75	9,35	14,45	0,09	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1000	35,0	61,4	129,4	1 147,6	0,88	272,50	0,36	9,85	188,44	122,95	414,05	8,79			
Итого за прием пищи:		35,0	61,4	129,4	1 147,6	0,88	272,50	0,36	9,85	188,44	122,95	414,05	8,79			
Всего за день:		35,0	61,4	129,4	1 147,6	0,88	272,50	0,36	9,85	188,44	122,95	414,05	8,79			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт и рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30	52	2011
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	5,6	11,1	107,6	0,10	8,50	0,20	0,40	34,90	22,00	55,00	1,10	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	300	15,7	34,4	49,4	526,9	0,50	17,40	0,00	4,40	29,10	59,50	214,10	3,10	24	1999
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОСЫЯННЫЙ	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
МЯСНО-ОВОЩНЫЙ СУП	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	1030	27,3	51,5	125,7	1 029,3	0,68	31,70	0,20	8,28	268,10	130,20	467,10	7,40		
Итого за прием пищи:		27,3	51,5	125,7	1 029,3	0,68	31,70	0,20	8,28	268,10	130,20	467,10	7,40		
Всего за день:		27,3	51,5	125,7	1 029,3	0,68	31,70	0,20	8,28	268,10	130,20	467,10	7,40		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт и рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	0,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/0/10	4,7	6,8	15,4	142,5	0,00	0,00	0,20	0,60	24,20	12,60	48,40	0,80	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	26,5	37,6	53,4	658,4	0,20	2,50	0,40	7,30	35,50	60,20	291,90	2,80	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ УЖАТЫЙ ШОКОЛАДНЫМИ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>37,1</b>	<b>47,1</b>	<b>132,2</b>	<b>1 095,5</b>	<b>0,28</b>	<b>75,10</b>	<b>0,60</b>	<b>9,18</b>	<b>139,10</b>	<b>112,50</b>	<b>448,40</b>	<b>7,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,1</b>	<b>47,1</b>	<b>132,2</b>	<b>1 095,5</b>	<b>0,28</b>	<b>75,10</b>	<b>0,60</b>	<b>9,18</b>	<b>139,10</b>	<b>112,50</b>	<b>448,40</b>	<b>7,10</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт и рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛОТКА ИЗ СОСИСОК С ТУЩАМИ И ПЕРЦЕМ	100	2,7	5,1	2,6	67,0	0,02	6,00	0,00	2,30	23,00	13,00	28,00	0,70	20	2008
РАССТАВЛЕННЫЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,0	3,5	19,3	121,6	0,10	9,60	0,20	0,30	26,30	30,20	75,10	1,30	92	2008
ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	24,5	27,6	0,0	346,6	0,10	1,00	0,10	1,60	23,30	22,70	206,90	2,00	K/K	K/K
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,7	7,1	53,2	323,1	0,30	0,00	0,00	6,50	30,10	174,50	259,70	6,10	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ ГВАРЖАВИ (ПОСЛЕ ПЕРВОГО ОБЕДА)	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1000	47,0	46,2	134,7	1 133,4	0,61	220,60	0,46	11,98	139,30	258,90	621,70	14,50		
Итого за прием пищи:		47,0	46,2	134,7	1 133,4	0,61	220,60	0,46	11,98	139,30	258,90	621,70	14,50		
Всего за день:		47,0	46,2	134,7	1 133,4	0,61	220,60	0,46	11,98	139,30	258,90	621,70	14,50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт ик рецепта
	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	27,50	17,30	39,30	0,90	51	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,6	14,1	126,0	0,00	7,90	0,20	2,20	36,40	21,00	52,10	0,90	94	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/20	19,1	12,0	3,8	200,2	0,00	0,00	0,00	2,10	6,70	1,30	6,40	0,00	261	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	13,10	9,90	54,30	1,30	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С САХАРОМ)	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	11127	2014	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	1	2008	
ОЛЕСЬ ГЛАТТЕР ПОДЕЛИТЕЛЬ ПОЛИМЕРОВ	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	1	2008	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50	1/к	1/к	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1055	37,4	38,8	141,7	1 061,1	0,18	77,20	0,40	10,98	143,10	78,00	238,50	5,30	1	1/к	
Итого за прием пищи:		37,4	38,8	141,7	1 061,1	0,18	77,20	0,40	10,98	143,10	78,00	238,50	5,30	1	1/к	
Всего за день:		37,4	38,8	141,7	1 061,1	0,18	77,20	0,40	10,98	143,10	78,00	238,50	5,30	1	1/к	



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецепта	Сорт			
															Белки, г		
<b>Обед</b>																	
САЛОТ ИЗ СЫРОКОМЛАДНОГО ТВОРОГА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	38,80	12,90	28,20	0,80	35	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/0/10	4,4	3,0	19,3	122,6	0,10	9,60	0,20	0,30	30,90	36,30	98,00	1,30	92	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,6	23,4	16,2	340,5	0,10	0,60	0,10	2,70	45,90	26,30	172,00	2,00	314	2008		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,8	4,7	50,2	262,4	0,10	0,00	0,00	0,40	15,70	33,20	96,20	0,60	326	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
ХЛЕБ ГРУНТОПОШТИТНЫЙ СОС.	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1010	32,4	39,1	154,7	1 091,1	0,39	229,40	0,46	6,78	167,90	127,20	446,40	9,10				
Итого за прием пищи:		32,4	39,1	154,7	1 091,1	0,39	229,40	0,46	6,78	167,90	127,20	446,40	9,10				
Всего за день:		32,4	39,1	154,7	1 091,1	0,39	229,40	0,46	6,78	167,90	127,20	446,40	9,10				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сорт и рецептура
		Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,06	8,00	0,45	4,60	20,00	20,00	46,00	0,90	30	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	3,0	6,0	16,6	133,1	0,10	6,70	0,20	0,50	30,10	25,80	73,00	1,20	91	2008
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75/0/100	13,2	14,4	11,3	229,4	0,10	3,80	1,20	6,60	66,50	64,00	210,20	1,40	61	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	5,5	29,2	183,4	0,20	14,30	0,00	0,30	47,90	40,00	114,50	1,60	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ УЖАРСКОГО ПОШЕЛСКОГО РАЙОНА	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
Итого за прием пищи:	1145	34,0	43,3	149,5	1 119,3	0,54	33,70	1,85	12,68	337,20	181,10	621,60	6,80		
Всего за день:		34,0	43,3	149,5	1 119,3	0,54	33,70	1,85	12,68	337,20	181,10	621,60	6,80		

# 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт и рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	2,40	33,30	14,50	24,70	1,20	41	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	6,4	15,7	146,6	0,10	8,00	0,20	0,40	58,50	32,80	104,20	1,90	80	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	26,0	35,2	44,4	598,4	0,10	2,30	0,30	6,20	32,80	53,80	275,50	2,50	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОЛНОЗЕРНЫЙ	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	85	0,7	0,0	6,4	32,3	0,09	32,30	0,00	0,17	29,75	9,35	14,45	0,09	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	950	38,0	49,1	130,0	1 108,4	0,37	54,50	0,80	10,15	176,75	123,15	461,95	7,89		
<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>Всего за день:</b>		38,0	49,1	130,0	1 108,4	0,37	54,50	0,80	10,15	176,75	123,15	461,95	7,89		

# 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сорт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,10	0,20	0,40	14,00	20,00	26,00	1,00		2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/5	8,3	6,8	22,3	184,5	0,30	0,20	2,10	40,20	35,40	100,10	2,30	99	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	20,7	45,3	62,6	683,6	0,50	0,00	4,30	36,10	75,30	281,30	4,10	299	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
КОЛБАСА КОПЧЕНАЯ С ЧИПСОМ	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
МЯСНЫЕ ПИЦЦАМИ	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	1040	37,8	57,6	145,0	1 191,3	0,98	0,40	7,48	265,40	161,00	569,90	8,90			
Итого за прием пищи:		37,8	57,6	145,0	1 191,3	0,98	0,40	7,48	265,40	161,00	569,90	8,90			
Всего за день:		37,8	57,6	145,0	1 191,3	0,98	0,40	7,48	265,40	161,00	569,90	8,90			

# 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сорт и рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00			2008
ЩАВЕЛЬ	250/0/5	2,3	5,8	7,4	92,7	8,80	0,00	0,20	45,30	20,30	46,50	0,90	88		2008
СМЕТАНА	100	13,2	31,1	20,9	368,6	1,70	0,20	2,20	26,70	24,30	125,00	1,50	246		2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	11,7	7,1	53,2	323,1	0,00	0,30	6,50	30,10	174,50	259,70	6,10	323		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00	436		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	20	1,6	0,9	10,4	57,5	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20			2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,4	1,3	15,3	69,0	0,00	0,08	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20			2008
ХЛЕБ ГРАФТИНОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338		2011
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	1005	32,6	46,7	144,9	1 075,5	37,50	0,69	10,38	156,70	251,60	527,20	12,90			
Итого за прием пищи:		32,6	46,7	144,9	1 075,5	37,50	0,69	10,38	156,70	251,60	527,20	12,90			
Всего за день:		32,6	46,7	144,9	1 075,5	37,50	0,69	10,38	156,70	251,60	527,20	12,90			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	425,5	###	6,47	#####	6,73	#####	#####	#####	#####	108,28	
Среднее значение за период	35,5	###	0,54	#####	0,56	9,65	208,34	162,01	491,72	9,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	###									

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

Возраст детей	Обед
УЧАЩИЕСЯ	1028