

«СОГЛАСОВАНО» РБУРГА  
Компания «Софт-Индустрис»  
— официальный представитель  
Директор «Лицей сервиса и индустриальных технологий»

Богданова Ю.В./

2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н./

2025 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

## СЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПРИЧЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

# В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ЛИЦЕЙ СЕРВИСА И ИНДУСТРИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

НА ПЕРИОД с 1 СЕНТЯБРЯ 2025 г по 30 ИЮНЯ 2026 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ, СЛАДКОГО ПЕРЦА СУППИ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКДЕЛЬКАМИ.	100	1.0	6.1	3.3	73.4	0.00	45.50	0.10	2.80	15.80	29.20	1.00	24
СУППИ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКДЕЛЬКАМИ.	250/0/15	5.7	4.4	17.6	132.6	0.11	8.80	0.20	0.36	27.20	31.70	96.60	1.64
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15.5	11.5	3.6	180.0	0.06	9.00	0.08	2.40	41.00	19.00	144.00	97
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА.	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50
КОНФЕТЫ ПОМАДНЫЕ МОЛОЧНЫЕ	50	1.1	2.2	40.5	179.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>33.6</b>	<b>31.8</b>	<b>174.9</b>	<b>1 109.9</b>	<b>0.37</b>	<b>151.30</b>	<b>0.58</b>	<b>6.88</b>	<b>130.04</b>	<b>114.84</b>	<b>417.08</b>	<b>6.54</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>33.6</b>	<b>31.8</b>	<b>174.9</b>	<b>1 109.9</b>	<b>0.37</b>	<b>151.30</b>	<b>0.58</b>	<b>6.88</b>	<b>130.04</b>	<b>114.84</b>	<b>417.08</b>	<b>6.54</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ С ГОРОШКОМ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.5	10.1	7.9	129.8	0.00	6.30	0.20	4.50	22.80	18.30	44.00	0.90
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	5.7	9.4	9.0	147.7	0.00	12.20	0.20	0.20	50.60	23.80	76.40	1.30
КОЛЛЕТЫ (СВИНИНА/ГОВЯДИНА) ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	12.7	27.0	9.6	331.3	0.10	0.10	0.00	2.60	18.20	21.20	130.40	2.20
КАША ГРЕНЧЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11.3	7.4	51.0	316.1	0.30	0.00	0.00	6.20	29.50	167.70	249.60	6.00
КОМПЛЕКС СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.10	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	11.27 А
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>36.4</b>	<b>57.0</b>	<b>132.5</b>	<b>1 178.6</b>	<b>0.50</b>	<b>22.70</b>	<b>0.40</b>	<b>15.02</b>	<b>154.94</b>	<b>250.24</b>	<b>558.28</b>	<b>14.20</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>36.4</b>	<b>57.0</b>	<b>132.5</b>	<b>1 178.6</b>	<b>0.50</b>	<b>22.70</b>	<b>0.40</b>	<b>15.02</b>	<b>154.94</b>	<b>250.24</b>	<b>558.28</b>	<b>14.20</b>

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ</b>														
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (СВИНИНА)	100	1.2	5.1	10.7	93.5	0.00	10.30	0.30	2.40	36.00	14.70	25.20	1.20	41
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (СВИНИНА)	250/15/1	9.7	11.6	25.8	246.8	0.40	4.70	0.20	2.10	41.30	38.30	113.80	2.40	99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С О СВИНИНОЙ.	300	33.8	32.2	26.8	532.2	0.20	10.00	0.02	4.40	42.02	72.03	380.17	6.00	258
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	14.6	62.0	0.00	344.00	0.00	1.60	160.00	140.00	80.00	1.60	389
КРЕКЕР	50	0.8	2.9	5.3	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60	2008
Итого за прием пищи:	985	51.3	54.5	114.1	1133.0	0.70	369.00	0.52	11.42	290.36	275.27	647.15	13.00	
Всего за день:		51.3	54.5	114.1	1133.0	0.70	369.00	0.52	11.42	290.36	275.27	647.15	13.00	

**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		C, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг				
<b>Обед</b>															
САЛАТИ З СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	100	1.1	4.6	80.6	0.00	20.30	0.10	2.80	17.20	32.10	0.90	23	2011		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМАШЕЛЬЮ	250/0/15	6.0	8.0	15.4	156.2	0.00	1.10	0.20	0.60	25.20	13.60	58.50	0.90	105	
МЯСО ТУШЕНОЕ (ОВЯДИНА)	100	15.1	17.5	3.6	232.7	0.00	1.70	0.20	2.70	19.10	22.40	138.20	2.10	246	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.3	5.5	29.2	183.4	0.20	14.30	0.00	0.30	53.60	41.30	114.50	1.60	335	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10	0.50	377	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>962</b>	<b>33.8</b>	<b>42.7</b>	<b>121.0</b>	<b>991.6</b>	<b>0.30</b>	<b>38.50</b>	<b>0.50</b>	<b>7.32</b>	<b>150.24</b>	<b>116.14</b>	<b>423.38</b>	<b>8.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.8</b>	<b>42.7</b>	<b>121.0</b>	<b>991.6</b>	<b>0.30</b>	<b>38.50</b>	<b>0.50</b>	<b>7.32</b>	<b>150.24</b>	<b>116.14</b>	<b>423.38</b>	<b>8.40</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.7	0.00	25.30	0.00	2.10	42.10	14.40	31.00	0.60
РАССОЛЬНИК ЛЕННИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/1	6.3	9.6	16.8	183.0	0.10	6.90	0.20	0.50	36.20	28.90	101.10	1.40
ГУЛЯШ (ГОВЯДИНА)	50/5/0	15.2	19.0	5.5	255.1	0.00	1.00	0.00	3.50	14.50	18.30	131.70	1.90
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (СЛИВОЧНЫМ)	200	7.2	8.5	46.3	290.4	0.10	0.00	0.10	1.60	73.00	20.80	57.00	1.40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ) С ВИТАМИНОМ С	200	0.2	0.1	27.3	111.1	0.00	0.90	0.00	0.10	14.20	5.80	5.80	0.70
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1135</b>	<b>38.3</b>	<b>46.0</b>	<b>177.0</b>	<b>1 269.3</b>	<b>0.40</b>	<b>54.10</b>	<b>0.40</b>	<b>8.72</b>	<b>207.04</b>	<b>182.44</b>	<b>430.58</b>	<b>9.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38.3</b>	<b>46.0</b>	<b>177.0</b>	<b>1 269.3</b>	<b>0.40</b>	<b>54.10</b>	<b>0.40</b>	<b>8.72</b>	<b>207.04</b>	<b>182.44</b>	<b>430.58</b>	<b>9.00</b>

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	0.00	5.60	0.00	2.10	23.30	13.40	28.20	0.70
БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СВИНИНА, СМЕТАНА)	250/15/10	4.6	12.2	10.4	175.9	0.10	8.30	0.30	0.30	53.50	25.70	70.50	1.40
БЛЮДОЧКИ "ШКОЛЬНИК", СОУС С СМЕТАННЫЙ	100/0/30	13.6	33.6	16.5	428.9	0.30	0.00	2.50	25.50	27.10	148.40	1.90	272
КАША РАССЫПЧАТАЯ (РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.8	4.7	50.2	262.4	0.10	0.00	0.40	15.70	33.20	96.20	0.60	326
ГРУДНИК СВЕЖЕЕ	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
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.40	6.90	4.00	0.20
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1065</b>	<b>29.2</b>	<b>58.7</b>	<b>145.7</b>	<b>1 229.7</b>	<b>0.60</b>	<b>21.30</b>	<b>0.30</b>	<b>6.62</b>	<b>160.44</b>	<b>128.54</b>	<b>411.28</b>	<b>8.60</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>29.2</b>	<b>58.7</b>	<b>145.7</b>	<b>1 229.7</b>	<b>0.60</b>	<b>21.30</b>	<b>0.30</b>	<b>6.62</b>	<b>160.44</b>	<b>128.54</b>	<b>411.28</b>	<b>8.60</b>

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	3.4	109.9	0.00	16.00	0.10	4.40	17.60	15.50	32.70	1.00
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КУРА)	250/0/15	6.0	8.0	15.4	158.2	0.00	1.10	0.20	0.60	25.20	13.60	58.50	0.90
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА)	100	13.4	5.4	6.7	127.9	0.10	1.00	0.40	1.00	44.60	29.50	175.20	1.00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3.9	4.8	31.6	185.7	0.20	16.00	0.00	0.30	28.20	43.30	105.60	1.80
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	14.2	60.1	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40
ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ	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
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60
Итого за прием пищи:	955	30.8	32.0	125.4	898.0	0.40	171.70	0.70	8.82	275.44	241.14	502.78	8.40
Всего за день:		30.8	32.0	125.4	898.0	0.40	171.70	0.70	8.82	275.44	241.14	502.78	8.40

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1.5	5.1	8.9	87.9	0.00	15.20	0.00	2.10	40.30	13.00	27.20	0.80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (ГОВЯДИНА И ГРЕЧКА)	250/15/10	10.6	8.1	25.8	218.6	0.30	4.70	0.20	2.20	41.60	38.00	117.80	2.60
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	12.7	29.2	16.3	381.2	0.10	1.20	0.00	4.90	27.20	22.10	130.90	1.60
КАША ГРЕЧЕЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11.3	7.4	51.0	316.1	0.30	0.00	0.00	6.20	29.50	167.70	249.60	6.00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	1.0	0.1	33.2	138.0	0.00	0.30	0.10	0.00	38.90	21.00	26.30	0.50
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.2	94.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.60	3.20	0.40
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>42.1</b>	<b>52.6</b>	<b>189.3</b>	<b>1 386.7</b>	<b>0.80</b>	<b>21.40</b>	<b>0.30</b>	<b>16.32</b>	<b>195.34</b>	<b>273.64</b>	<b>602.98</b>	<b>13.70</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42.1</b>	<b>52.6</b>	<b>189.3</b>	<b>1 386.7</b>	<b>0.80</b>	<b>21.40</b>	<b>0.30</b>	<b>16.32</b>	<b>195.34</b>	<b>273.64</b>	<b>602.98</b>	<b>13.70</b>

**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		
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00
СУП ИЗ ОВОЦЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	250/0/15	5.4	5.9	17.6	146.9	0.10	9.00	0.20	0.30	27.80	30.60	91.90	1.40
ПИЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	25.8	57.2	50.1	820.5	0.60	3.40	0.40	4.40	44.00	71.10	304.70	3.20
НАЧИПТОК ИЗ ГЛОДОВ ШИЛОВНИКА.	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60
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
КОНФЕТЫ (ШОКОЛАДНЫЕ)	50	1.9	19.2	26.3	276.0	0.00	0.00	0.00	15.80	17.60	31.10	1.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>39.4</b>	<b>85.4</b>	<b>156.2</b>	<b>1 539.9</b>	<b>0.80</b>	<b>110.40</b>	<b>0.80</b>	<b>5.72</b>	<b>140.94</b>	<b>148.44</b>	<b>520.78</b>	<b>8.90</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>39.4</b>	<b>85.4</b>	<b>156.2</b>	<b>1 539.9</b>	<b>0.80</b>	<b>110.40</b>	<b>0.80</b>	<b>5.72</b>	<b>140.94</b>	<b>148.44</b>	<b>520.78</b>	<b>8.90</b>	

**10 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		
<b>Обед</b>													
СВЁКЛА С ЯЙЦОМ, СОУС	100	3.7	2.3	6.7	62.3	0.00	3.10	0.10	0.60	43.90	19.40	64.80	1.50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/0/20	6.3	3.6	19.3	135.7	0.10	10.00	0.20	1.60	34.90	42.50	123.80	1.40
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	100	16.0	23.5	14.3	331.3	0.10	0.60	0.10	2.80	42.80	18.70	147.80	1.70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.2	8.5	46.3	290.4	0.10	0.00	0.10	1.60	73.00	20.80	57.00	1.40
КОМПЛЕТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0.2	0.1	27.3	111.1	0.00	0.80	0.00	0.10	14.20	5.80	5.80	0.70
МАНДАРИНЫ	85	0.7	0.0	6.4	0.09	32.30	0.00	0.17	29.75	9.35	14.45	0.09	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1015</b>	<b>38.9</b>	<b>40.7</b>	<b>144.8</b>	<b>1 087.1</b>	<b>0.49</b>	<b>46.80</b>	<b>0.50</b>	<b>7.79</b>	<b>249.59</b>	<b>126.79</b>	<b>461.63</b>	<b>8.59</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>38.9</b>	<b>40.7</b>	<b>144.8</b>	<b>1 087.1</b>	<b>0.49</b>	<b>46.80</b>	<b>0.50</b>	<b>7.79</b>	<b>249.59</b>	<b>126.79</b>	<b>461.63</b>	<b>8.59</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	374,0	501,0	1480,9	11823,5	5,36	1 007,20	5,00	94,63	1 954,3	1 857,4	4 975,9	99,33
Среднее значение за период	37,4	50,1	148,1	1 182,4	0,54	10,72	0,50	9,46	195,44	185,75	497,59	9,93
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	38,1	49,2									

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

Возраст детей	Обед
СТУДЕНТЫ	1008