



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/8	5,2	8,4	31,5	234,9	0,00	0,60	31,90	0,10	0,10	117,10	26,50	120,00	0,40	186,60	41,90	0,00	0,00	182
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	96	
Бутерброд с сыром	20/30	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,00	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	3	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00		
Итого за прием пищи:	588	12,8	15,7	74,6	508,3	0,00	13,70	83,90	0,10	0,10	333,10	53,80	261,20	4,50	619,10	44,50	0,00	0,00	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	0,00	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	83
М.Ц.Шницель из свинины	100	15,9	19,6	13,2	292,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	17,20	26,90	172,60	2,80	0,00	26,00	0,00	0,00	ТТХ
Макаронные отварные	180	7,0	4,8	44,5	254,5	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	37,70	13,10	52,90	1,30	79,80	124,90	0,00	0,00	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	96	
Хлеб ржаной поджаренный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00		
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00		
Итого за прием пищи:	800	29,7	30,0	108,8	831,4	0,20	12,50	15,30	0,10	0,10	128,50	82,90	335,20	6,60	502,40	228,20	0,00	0,10	
полдник																			
Выпечное изделие	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	406
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	27,60	2,00	0,00		
Итого за прием пищи:	160	3,9	1,8	44,4	211,0	0,05	10,09	3,60	0,00	0,00	16,04	16,00	22,30	4,40	55,20	4,00	24,00	0,00	
всего за день:																			
Итого за прием пищи:	1748	46,4	47,5	248,0	1638,7	0,26	40,29	102,80	0,20	0,20	484,62	167,00	656,90	29,40	1389,50	298,70	0,00	0,10	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мкг	Na, мг	
Завтрак																				
Гуляш из куриной грудки	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	
Каша гречневая рассыпчатая	190	10,7	7,5	48,0	302,5	0,31	0,00	0,00	0,00	0,10	18,36	168,32	252,88	5,68	0,00	71,67	0,00	0,00	302	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	0,00	0,00	0,00	96		
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,00	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	* 540	27,2	20,4	92,3	661,9	0,52	1,89	35,63	0,00	0,16	84,86	205,85	399,96	8,39	0,00	125,85	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,5	2,6	19,9	117,4	0,10	9,70	0,20	0,00	0,40	31,00	30,30	70,30	1,60	0,00	76,40	0,00	0,10	97	
Тесто "Нежные" с соусом	70/30	10,0	16,8	9,6	202,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	4,00	0,00	0,00	12,20	0,00	0,00		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	
Хлеб пшаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,00	2,50	0,00	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	22,9	48,5	131,3	825,1	0,25	11,10	0,30	0,00	0,72	86,32	95,49	246,45	5,21	0,00	164,25	0,00	0,10		
Полдник																				
Выпечное изделие	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	0,00	17,40	0,00	0,00	406	
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,00	1,30	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Итого за прием пищи:	350	4,2	4,0	66,0	326,4	0,01	11,50	0,00	0,00	0,20	50,50	30,60	67,30	6,20	0,00	18,70	0,00	0,00		
Итого за день:	1730	54,3	72,5	268,6	1813,5	0,78	24,49	35,93	0,00	1,10	221,68	331,94	713,71	19,80	0,00	308,80	0,00	0,10		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп- туры
	Масса порции, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Пудинг из творога	150	22,5	7,8	26,9	287,6	0,00	0,40	28,30	0,20	0,20	190,10	30,60	242,60	1,10	221,30	6,40	0,00	0,00	362	
Джем порционный	30	0,0	0,0	20,4	84,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,20	4,80	0,20	42,00	0,00	0,00	0,00	96	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	26,2	9,5	95,6	599,0	0,10	25,40	28,30	0,20	0,20	239,60	64,40	303,10	5,70	703,00	10,40	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,3	12,5	97,7	0,00	8,10	0,20	0,00	0,30	47,80	23,80	45,60	1,60	331,90	85,50	0,00	0,10	82	
Котлета рыбная	100	12,2	8,4	14,4	181,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Пюре картофельное	180	4,0	5,4	26,4	177,7	0,20	12,50	18,80	0,10	0,10	50,60	35,40	103,50	1,50	916,80	90,20	0,00	0,00	312	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	96	
Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	23,0	19,3	95,3	657,3	0,30	20,60	19,00	0,10	0,40	125,30	81,30	217,10	6,20	1 368,80	179,20	0,00	0,10		
полдник																				
Выпечное изделие	60	3,3	11,0	19,0	188,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,30	2,30	0,00	2,80	0,20	0,00	0,00	ТТК	
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	389	
Сок фруктовый в виде упаковки	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	3,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	3,7	11,6	49,0	323,3	0,01	14,00	0,00	0,00	0,20	30,60	16,30	27,30	5,00	280,80	2,20	0,00	0,00		
Всего за день:	1710	89,5	110,2	235,9	1 679,6	0,41	60,00	47,30	0,30	0,60	395,70	162,00	547,50	16,90	2 352,60	191,80	0,00	0,10		

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	250/8	6,7	12,6	49,1	340,2	0,15	1,00	62,05	0,00	0,75	151,26	42,11	177,68	0,75	0,00	63,05	0,00	0,00	175
Пирожное Песочное	70	7,8	17,7	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,90	0,10	24,20	8,70	61,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00	382
Какао с молоком витаминизированный	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,60	207,20	9,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	558	20,5	34,6	135,7	952,7	0,25	1,50	74,15	0,00	0,95	293,56	88,21	380,38	3,35	353,20	81,05	0,00	0,00	
Обед																			
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,5	5,9	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102
Гуляш из свинины	50/50	11,6	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	260
Макаронные изделия отварные	200	8,4	5,5	53,4	307,8	0,10	0,00	16,80	0,10	0,00	37,70	15,00	62,30	1,50	95,50	81,10	0,00	0,00	309
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	59,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	348
Хлеб ржаной йодированный	50	3,5	0,6	15,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	800	29,7	29,7	108,2	855,1	0,33	6,90	16,80	0,10	0,18	129,90	82,70	326,30	6,13	278,60	229,60	0,00	0,00	
полдник																			
Выпечное изделие	75	2,2	5,5	29,2	202,0	0,09	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410
Фрукт	150	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	201,50	1,30	0,00	0,00	
Сок фруктовый в мед. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,04	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	405	3,7	5,9	62,8	351,1	0,08	10,54	34,00	0,10	0,30	89,50	45,20	125,00	6,30	201,50	3,20	0,00	0,00	
Всего за день:	1763	50,4	70,2	306,7	2156,3	0,67	18,94	124,80	0,20	1,43	512,96	216,11	631,68	17,78	833,30	313,95	0,00	0,00	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры			
	Масса порции, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
		г	г																	г	г		г	г	г
						Завтрак																			
Напитки курные	100	0,3	0,3	0,3	0,0	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00						
Соус	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	0,00	18,30	0,00	0,00						
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	0,00	25,90	0,00	0,00						
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	52,40	1,40	0,00						
Итого за прием пищи:	500	8,1	7,2	82,0	425,7	0,14	0,70	0,60	0,00	0,00	0,30	33,05	52,01	140,47	2,21	0,00	96,60	85,65	0,00						
						Обед																			
Рассольник ленинградский	250	2,4	2,5	17,1	101,7	0,10	6,90	0,20	0,00	0,00	0,40	32,70	25,80	66,70	1,60	0,00	486,70	84,50	0,00						
Тертлет "Нежные" с соусом	70/30	10,3	20,4	11,5	202,0	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	0,00	4,10	2,20	4,00	0,00	0,00	18,30	12,20	0,00						
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	12,6	25,0	231,2	0,20	21,35	14,22	0,00	0,00	0,08	39,52	34,00	100,48	1,38	0,00	104,64	0,00	0,00						
Чай с сахаром	200	3,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	0,00	25,90	0,00	0,00						
Хлеб ржаной кодированный	40	2,6	0,5	13,4	69,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	54,40	2,20	0,00						
Батон йодированный	30	2,6	2,6	16,7	111,1	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	23,10	0,20	0,00	12,70	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	800	21,8	22,0	98,8	777,1	0,40	28,95	14,52	0,00	0,00	0,48	103,02	79,60	236,48	5,48	0,00	619,60	216,24	0,00						
						полдник																			
Выпечка из ржаного	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,00	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	0,00	76,90	33,50	0,00						
Фрукт	100	0,5	0,1	12,4	61,1	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,00	201,50	1,30	0,00						
Сок фруктовый в яичной упаковке	200	2,0	0,0	20,2	80,8	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	300	7,0	8,0	55,2	307,5	0,00	6,80	8,10	0,50	0,00	0,30	58,60	30,10	108,30	6,00	0,00	278,40	34,80	0,00						
Всего за день:	1740	30,9	37,2	237,0	1536,7	0,54	36,25	23,22	0,50	0,00	1,06	194,67	161,71	485,25	13,69	0,00	994,60	336,89	0,00						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Оладьи	105	5,3	8,5	31,5	228,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Джем порционный	60	0,0	0,0	40,6	169,2	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	13,20	8,40	9,60	0,30	84,00	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	
Чай с лимоном	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	15,10	6,40	8,40	0,80	34,20	0,00	0,00	0,00	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	9,8	10,5	125,9	652,2	0,10	37,80	0,00	0,00	0,00	60,10	41,70	74,90	5,00	545,10	4,40	0,00	0,00	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	280/5	4,3	5,0	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	
Печень порционно-сырая	50/50	13,2	11,3	5,5	194,8	0,20	5,49	57,70	0,00	0,00	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	100	10,9	6,8	45,0	385,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,00	26,20	155,60	5,40	326,70	54,60	0,00	0,00	171	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной кодированный	35	2,3	0,4	11,7	60,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,70	30,50	1,40	47,60	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	600	20,8	23,3	131,2	742,3	0,65	9,52	72,80	0,10	0,00	104,12	196,39	585,06	12,76	374,30	211,92	0,00	0,00	
полдник																			
Выпечное изделие	60	3,3	11,0	19,0	180,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,30	2,30	0,00	2,80	0,20	0,00	0,00	
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	72,20	14,00	18,70	2,50	201,50	1,30	0,00	0,00	
Сок фруктовый в карт. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	390	3,8	11,4	52,6	337,4	0,00	6,60	0,00	0,00	0,00	36,80	22,30	35,00	5,10	204,30	1,50	0,00	0,00	
Всего за день:	1740	44,4	46,2	395,7	1732,5	0,76	53,92	72,80	0,10	0,00	201,02	260,39	704,96	22,88	1123,70	217,82	0,00	0,00	

ООО "Комбинат социального питания" ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	331,3	390,2	1630,9	10459,9	3,43	238,89	407,00	2,10	150,53	2018,33	1299,15	3940,00	120,45	7894,40	1667,86	0,00	0,40	
Среднее значение за	29,2	30,7	177,9	1743,3	0,38	25,99	45,22	0,20	16,73	224,26	144,35	437,78	13,38	877,20	185,32	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов	10,5	24,8	64,7	СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)														



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.12.4.3590-20)

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества										Сборн нк рецепт ур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углева одры, г	Энергети- ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	№ рецепт- туры	
		Соль, г	Жир, г																			В1, мг
Завтрак																						
Молоко	200	5,4	10,1	30,3	272,1	0,12	0,80	49,64	0,00	0,50	121,01	33,69	142,14	0,60	0,00	50,44	0,00	0,00	0,00	0,00	175	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	80,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка с сахаром	200	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,10	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	
Итого за прием пищи:	730	13,0	17,4	55,4	545,5	0,12	13,90	101,64	0,00	0,70	337,01	60,99	283,34	4,70	432,50	59,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
Суп картофельный с горошком	400	5,9	5,3	18,5	145,1	1,18	5,80	0,00	0,00	0,00	42,70	35,60	86,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	0,00	0,00	102	
Пшеница из свинины рубленой	180	1,9	23,8	1,2	321,5	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	17,20	26,90	172,60	2,80	52,90	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,2	45,4	286,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,40	159,46	239,38	5,39	0,00	67,90	0,00	0,00	0,00	0,00	302	
Чай с сахаром	40	0,2	0,0	15,0	80,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	
Хлеб ржаной модифицированный	30	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка ванильный	300	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1100	12,9	37,8	118,9	965,6	0,53	6,20	0,00	0,00	0,28	104,40	245,46	567,78	13,22	172,50	162,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
Ванillinное изделие	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	
Фрукт	200	0,5	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Сок фруктовый в мин. упаковке	330	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,09	3,60	0,00	0,24	35,50	32,70	63,80	17,00	361,40	26,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	660	5,0	2,4	100,4	422,2	0,07	21,09	3,60	0,00	0,44	476,91	55,40	114,30	30,10	966,40	241,74	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Творог Нежирный с соусом	70/30	8,0	21,5	12,1	294,8	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	14,00	8,40	25,10	0,40	57,80	41,20	0,00	0,00	302
Рис отварной	200	4,7	5,6	49,5	288,4	0,04	0,00	0,00	0,00	0,33	7,05	33,68	102,85	0,79	0,00	80,28	0,00	0,00	2015
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	98
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	23,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	2008
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	16,7	30,0	106,9	786,1	0,04	0,70	0,10	0,00	0,33	46,95	61,98	178,85	2,89	145,00	122,58	0,00	0,00	
Обед																			
Рассольник Ленинградский	250	2,4	2,5	17,1	101,7	0,10	6,90	0,20	0,00	0,40	32,70	25,80	66,70	1,60	486,70	84,50	0,00	0,10	№132
Гуляш из куриной грудки	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	309
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	96
Хлеб ржаной кодированный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	800	27,6	20,2	112,5	749,7	0,41	8,79	50,93	0,10	0,48	135,70	77,83	287,88	6,90	692,10	213,18	0,00	0,10	
Полдник																			
Вяленое изделие	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	78,90	33,50	0,00	0,00	406
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	2015
Сок фруктовый в я.д. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	390	7,0	8,1	55,5	333,9	0,01	17,00	8,10	0,50	0,30	57,20	26,50	103,90	5,60	438,30	36,10	0,00	0,00	
Всего за день:	1740	51,3	58,3	274,9	1969,7	0,46	26,48	59,13	0,60	1,11	239,85	166,31	570,63	16,39	1275,40	371,86	0,00	0,10	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
Оладьи	140	8,4	9,8	56,0	345,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Джем порционный	60	0,0	0,0	40,6	169,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,20	8,40	9,60	0,30	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	12,9	11,8	150,2	768,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	58,50	41,30	73,90	4,90	536,90	4,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	0,00		
Котлета рыбная	100	12,2	6,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	170,30	0,00	0,00	0,00		
Пюре картофельное	180	4,0	5,4	28,4	177,7	0,20	12,50	18,80	0,10	0,10	50,50	35,40	103,50	1,50	916,80	90,20	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	200	2,30	19,1	95,1	666,2	0,40	23,30	19,00	0,10	0,50	163,10	122,70	382,50	7,70	1679,70	345,80	0,00	0,10	0,00		
Итого за прием пищи:	670	23,7	35,6	163,1	1743,5	0,60	48,60	37,00	0,10	0,60	214,20	145,20	438,50	12,70	2527,50	310,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
Выпечное изделие	60	2,3	11,0	19,0	188,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,20	2,30	0,00	2,80	0,20	0,00	0,00	0,00		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый в мл. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	0,00	14,00	2,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	490	2,8	12,5	51,9	337,8	0,00	13,00	0,00	0,00	0,20	35,20	10,40	16,30	2,70	394,20	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:	1770	29,7	24,4	291,2	1760,5	0,60	74,60	36,00	0,10	0,70	403,90	269,30	600,30	22,70	3450,70	352,00	0,00	0,00	0,10		

4 день, 2 недели

Минеральные вещества

Витамины

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

Сборник рецептов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г															
Завтрак																			
	70	7,6	17,7	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,60	0,10	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00	
Пирожное песочное																			182
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,4	11,6	45,4	339,3	0,30	0,60	39,10	0,20	0,10	151,60	52,60	199,10	1,50	291,50	60,00	0,00	0,00	2015
Каша пшеница молочная жидкая с молоком	200	5,4	5,3	19,7	160,6	0,10	0,90	20,80	0,00	0,20	182,30	31,30	142,80	0,80	289,00	15,60	0,00	0,00	382
Каша овсяная молочная жидкая с молоком	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	
Батон йодированный	500	25,6	35,8	137,2	1 007,1	0,60	1,50	60,00	1,00	0,40	366,90	105,80	457,30	4,20	749,60	104,90	0,00	0,00	
Обед																			
	255	3,6	2,6	19,9	117,4	0,10	9,70	0,20	0,00	0,40	31,00	30,30	70,30	1,60	677,20	76,40	0,00	0,10	97
Суп картофельный с рыбными консервами																			260
Гуляш из свинины	50/50	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	2015
Каша гречневая рассыпчатая	170	12,1	7,2	45,4	286,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,40	159,46	239,39	5,39	0,00	67,90	0,00	0,00	302
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349
Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	12,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	
Батон йодированный	25	1,6	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,50	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	816	33,5	29,3	128,1	920,4	0,51	11,40	0,20	0,00	0,52	113,87	240,74	514,35	11,79	817,90	228,40	0,00	0,10	
Полдник																			
	80	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406
Выпечное изделие																			2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,50	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Сок апельсиновый в нед. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	316	4,2	4,1	64,3	326,4	0,00	16,00	0,00	0,00	0,20	46,00	25,40	60,00	6,50	476,30	20,00	0,00	0,00	
Всего за день:	1132	63,3	55,2	330,6	2 253,9	1,12	27,90	0,20	0,00	1,22	527,7	371,94	1 044,74	32,49	2 043,80	352,30	0,00	0,10	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										Сборник рецептов Ур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры			
																				Вит. А	Вит. В1	
Завтрак																						
Курочка в кисло-сладком соусе	100	17,8	9,2	6,2	186,4	3,80	0,70	0,00	0,10	38,50	29,20	131,30	1,70	328,30	47,50	0,10	0,00	290				
Макаронные изделия отварные	200	8,4	5,5	53,4	302,4	0,00	17,00	0,10	0,00	37,70	15,00	62,30	1,50	95,50	81,10	0,00	0,00	309				
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,90	34,10	0,00	0,00	0,00	377				
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	14,90	38,30	0,90	59,00	1,60	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	530	29,8	16,0	97,9	669,3	4,60	17,70	0,10	0,10	101,00	65,40	240,30	4,90	515,90	130,20	0,10	0,00					
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,3	12,5	97,7	0,10	0,20	0,00	0,30	47,90	23,80	45,60	1,60	331,90	85,50	0,00	0,10	82				
Булочка Сочный	100	14,0	12,9	16,1	257,6	0,70	8,80	0,00	0,10	16,50	22,40	110,80	1,60	82,40	24,80	0,00	0,00	302				
Рис отварной	200	4,9	0,1	44,5	241,6	0,00	0,00	0,00	0,30	6,5	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	2010				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,20	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00					
Хлеб ржаной йодированный	20	3,3	0,6	15,7	87,6	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00					
Батон йодированный	20	1,5	0,8	13,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	600	27,1	25,6	115,1	791,2	0,80	8,00	0,00	0,70	97,55	98,61	316,87	7,01	514,40	186,05	0,00	0,10					
Полдник																						
Вальное изделие	100	7,1	12,5	40,8	316,2	0,00	3,95	0,00	0,00	19,68	27,24	89,56	1,40	0,00	47,72	0,00	0,00	424				
Фрукты	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00					
Сок фруктовый в пак.пластиковый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	4,00	0,00	0,00	0,26	54,48	45,64	97,82	7,10	361,40	50,32	0,00	0,00	389				
Итого за прием пищи:	300	7,6	13,0	76,7	465,3	4,00	3,95	0,00	1,26	251,96	207,68	593,68	10,41	1322,70	366,57	0,00	0,00					
Итого за день:	1430	62,5	52,5	253,7	1955,9	17,40	30,45	0,10	1,36	359,95	217,42	861,35	19,42	1652,40	549,37	0,10	0,10					

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины							Минеральные вещества							Сборн ик рецепт ур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево оды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Блинчик	210	6,4	10,2	55,8	336,1	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
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,60	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	530	10,9	12,2	109,2	589,1	0,10	13,00	0,00	0,00	0,00	45,30	32,90	64,20	4,60	452,90	4,40	0,00	0,00	
Обед																			
Суп с вареными макаронными изделиями и мясом	260,5	4,3	5,8	52,0	132,9	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111
Напиток кисломолочный	100	2,8	13,4	16,4	287,5	0,10	0,60	0,10	0,30	0,20	28,40	29,20	195,50	2,80	262,70	26,50	0,10	0,00	
Каша из пшеницы	180	4,2	6,2	16,3	151,2	0,10	58,50	0,10	0,00	0,10	102,50	31,00	69,50	2,40	446,80	100,60	0,00	0,00	139
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96
Хлеб ржаной модифицированный	35	1,9	0,4	11,7	61,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,70	30,90	1,40	47,80	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	570	13,8	25,8	113,4	691,5	0,35	61,10	0,20	0,30	0,32	178,00	87,10	338,80	7,60	772,80	200,30	0,10	0,00	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	1,9	3,1	26,7	178,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,00	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	106
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Сок фруктовый в мод. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	83,6	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	390	2,4	3,6	61,6	327,5	0,11	17,00	0,00	0,00	0,20	74,70	28,50	100,10	6,10	444,70	24,60	0,00	0,00	
Итого за день:	1210	25,1	41,6	284,2	1608,2	0,56	70,10	0,20	0,30	0,52	258,00	151,50	504,10	16,50	1670,30	229,30	0,10	0,00	

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Минеральные вещества						
Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг
2 052,26	1 423,25	4 170,16	129,61	9 929,30	1 915,77	0,20
342,04	237,21	695,03	21,60	1 654,90	319,30	0,00

Пищевые вещества				Энергет
Белки,	Жиры,	Углево	Д,	и-
319,5	321,0	1 745,4	11 242,4	5,11
53,3	53,5	290,9	1 873,7	0,85
11,4	25,7	62,9		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	570	800	397
-----------	-----	-----	-----