

Собрание меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.
(составлено в соответствии с и.в. СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						Сборн. ин. рецептур ур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	
Завтрак																			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,6	6,3	23,5	0,00	0,40	23,90	0,10	0,10	67,60	19,90	90,10	0,30	140,00	31,40	0,00	0,00	162	2015
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	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	2010
Булочка с маслом	20/30	6,9	6,8	15,4	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	3	2004
Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	11,4	13,6	66,7	0,00	13,50	75,90	0,10	0,20	303,60	47,20	231,30	4,40	572,50	34,00	0,00	0,00		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	3,7	7,8	0,00	9,70	14,00	0,10	0,30	43,50	17,20	37,60	1,10	250,70	51,60	0,00	0,10	88	2015
Шницель из свиных рубленый	100	13,9	23,9	13,2	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	778	
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	0,00	0,00	12,60	0,10	0,00	20,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	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	2010
Хлеб ржаной бородавчатый	40	3,3	0,6	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Салат из овощей	20	1,5	0,6	10,3	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:	720	28,8	32,8	103,1	0,20	10,10	26,60	0,20	0,40	115,80	77,50	324,80	5,00	496,20	142,00	0,00	0,10		
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,5	1,4	34,6	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,90	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,90	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый в виде упаковки	200	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,90	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	4,3	2,2	54,2	0,05	20,09	3,60	0,00	0,04	32,70	30,30	57,50	15,70	556,00	26,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1610	42,5	48,6	224,0	0,25	43,69	105,10	0,30	0,64	452,30	155,90	613,60	26,30	1 623,70	204,00	0,00	0,10		

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг	№ рецептур						
																				г	г	г	мг	мг	
Завтрак																									
Гуляш из куриной грудки	60/50	12,5	11,4	3,6	167,5	1,89	35,63	0,00	0,06	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290							
Каша гречневая рассычатая	150	8,4	6,0	37,9	239,9	0,00	0,09	0,00	0,08	14,50	132,69	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302							
Чай с лимонном	200/10	0,3	0,0	15,3	64,3	4,00	0,00	0,00	0,00	17,10	7,00	9,63	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	377							
Батон подорожаный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,09	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,00	65,50	1,80	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	610	26,0	18,8	82,5	601,7	5,89	35,63	0,00	0,16	84,60	171,42	348,37	7,29	0,00	107,70	110,76	0,00	0,00							
Обед																									
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,4	1,8	14,4	100,3	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	0,00	487,60	47,90	0,00	0,10							
Тедфетля Нажине с соусом	70/30	9,0	15,3	12,1	334,4	0,70	0,10	0,00	0,00	14,00	8,40	25,10	0,40	0,00	57,80	41,20	0,00	0,00							
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	301,3	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,26	77,14	0,59	0,00	60,21	0,00	0,00	302							
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	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 подорожаный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,00	61,20	2,50	0,00	0,00							
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	26,20	9,70	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	720	24,1	22,4	120,9	799,6	8,50	0,30	0,00	0,67	85,76	87,94	232,32	5,09	0,00	152,71	60,00	0,00	0,10							
Полдник																									
Быленине изделия	60	3,7	3,6	32,4	177,3	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	0,00	114,90	17,40	0,00	0,00							
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,00	201,50	1,30	0,00	0,00							
Сок фруктовый в яндре упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	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	11,50	0,00	0,00	0,20	50,50	30,60	67,30	6,20	0,00	316,40	18,70	0,00	0,00							
Итого за день:	1620	53,3	45,3	269,4	1727,6	25,89	35,93	0,00	1,03	220,86	289,96	648,59	18,58	0,00	1056,90	282,17	0,00	0,10							

3 день 1 недели

Продукты питания	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				Витамины									Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ф, мг	Ca, мг	№ рецептур						
Завтрак																							
Пудинг из творога	120	16,1	6,3	21,5	0,00	230,1	0,20	152,30	24,50	193,90	0,90	177,00	5,20	0,00	0,00	0,00	352	2004					
Джем порцандный	40	0,0	0,0	27,2	0,00	112,8	0,00	6,80	5,60	6,40	0,20	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	0,00	61,7	0,00	29,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00	96	2010					
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	0,00	60,9	0,00	13,50	8,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00							
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	0,00	104,8	0,00	8,60	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	530	27,8	8,0	97,9	0,00	569,7	0,20	204,20	59,70	256,30	5,50	672,70	9,20	0,00	0,00	0,00							
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	12,4	3,9	6,7	0,00	83,0	0,00	39,90	20,90	43,70	1,00	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	62	2015					
Котлета рыбная	100	12,2	6,1	17,5	0,00	193,2	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	0,00	128	2015					
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,8	0,00	146,2	0,10	50,10	28,60	68,10	1,10	720,70	56,90	0,00	0,00	0,00	96	2010					
Чай с сахаром	200	2,0	0,0	15,4	0,00	69,8	0,00	9,60	41,60	74,20	7,40	249,10	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб ржаной кодированный	50	3,3	0,6	16,7	0,00	87,0	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	52,4	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	720	34,7	18,0	89,5	0,00	631,6	0,10	195,90	151,60	441,80	13,80	1 494,30	291,70	0,00	0,00	0,00							
Полдник																							
Выпечная изделие	60	3,9	11,0	19,0	0,00	188,3	0,00	0,60	0,30	2,30	0,00	2,80	0,20	0,00	0,00	0,00	176						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,00	47,0	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,90	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2015					
Сок фруктовый в мнд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	0,01	88,0	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	360	3,7	11,4	49,0	0,01	323,3	0,00	30,60	16,30	27,30	5,00	283,80	2,20	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	1610	60,2	37,4	236,5	0,41	1 524,6	0,30	430,70	227,60	725,10	24,10	2 357,80	303,10	0,00	0,00	0,00							

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины			Минеральный состав										№ рецептурного листа	Состав МК 2015		
		Болтл, г	Жиры, г	Углево-ды, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																	Значимость, ккал			В1, мг	С, мг
Завтрак																					
Кашиа "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,4	10,1	39,3	272,1	0,12	0,80	49,64	0,00	0,60	121,01	33,69	142,14	0,63	0,00	50,44	0,00	0,00	0,00	175	2015
Пирожное Песочное	70	7,8	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	0,00	382	2015
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	0,90	207,20	9,00	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	65,90	1,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	20,7	32,7	135,2	937,0	0,32	1,30	61,74	0,00	0,80	267,71	86,39	351,84	3,60	379,40	69,14	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лученым	200	4,4	4,2	13,2	118,0	0,10	4,60	0,00	0,00	0,00	34,00	28,50	70,50	1,70	0,00	51,90	0,00	0,00	0,00	102	2015
Гуляш из свинины	50/50	11,6	16,3	4,5	246,4	0,00	1,00	6,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	60,80	0,00	0,00	0,00	280	2015
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	309	2015
Напиток из яблок сушеных	200	0,2	0,0	17,0	69,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
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	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Итого за прием пищи:	720	27,0	34,0	103,4	860,6	0,30	5,70	12,60	0,10	0,16	111,90	71,90	293,10	7,20	254,30	196,40	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	410	2015
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	201,50	1,30	0,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый в яде углекислотный	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	405	9,7	5,9	62,8	351,1	0,09	10,54	34,00	0,10	0,30	89,50	45,20	125,00	6,30	201,50	3,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1656	67,4	72,6	302,4	2140,6	0,71	17,54	108,34	1,00	1,26	469,11	203,49	779,94	17,10	835,20	266,74	0,00	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептурного листа	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-ль, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Напиток куриный	100	23,8	13,4	16,4	287,6	0,10	0,60	0,10	0,30	0,20	28,40	29,20	195,50	2,60	252,70	28,50	0,10	0,00									
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	201,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,26	77,14	0,98	0,00	69,21	0,00	0,00	302	2015							
Чай с сахаром	200	2,0	0,9	15,4	69,8	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	53,60	41,60	74,20	7,40	249,10	0,00	0,00	0,00	98	2010							
Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00									
Батон изюмный	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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									
Рацион	610	33,5	26,7	104,4	774,5	0,23	1,00	0,10	0,30	0,55	96,09	109,26	380,84	11,39	554,23	90,11	0,10	0,00									
Обед																											
Рассольник пшеничный	200	2,0	1,9	13,7	51,3	0,10	5,50	0,20	0,00	0,30	26,00	20,50	53,20	1,00	389,20	67,50	0,00	0,10	№132	2004							
Тыфляги Никольские с соусом	70/50	9,0	15,3	12,1	234,4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	14,00	8,40	25,10	0,40	57,80	41,20	0,00	0,00									
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	132,98	199,49	4,49	0,00	56,56	0,00	0,00	302	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	29,90	0,00	0,00	0,00	96	2010							
Хлеб ржаной изюмный	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									
Хлеб изюмный	30	2,8	2,8	18,7	111,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	23,10	0,20	34,30	12,70	0,00	0,00	424	2015							
Итого за прием пищи:	720	26,6	26,5	110,8	796,2	0,45	6,20	0,30	0,00	0,38	81,20	179,99	343,09	8,39	561,60	180,18	0,00	0,10									
Полдник																											
Выпечное изделие	50	6,5	7,6	22,6	184,6	0,00	0,00	0,00	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015							
Сок фруктовый в мяк. упаковке	200	0,0	0,0	29,2	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	201,50	1,30	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	1620	65,5	60,2	268,4	1904,6	0,69	13,80	8,50	0,80	1,23	235,69	318,15	832,23	25,78	1394,20	305,08	0,10	0,10									

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

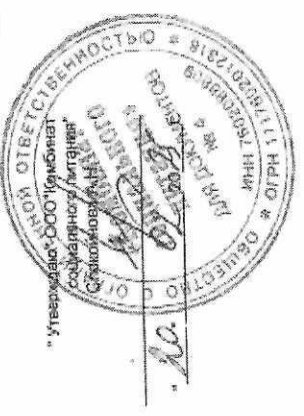
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-ль, г		
Итого за весь период	278,8	264,0	1203,6	8836,5	2,77
Значение за день	25,4	24,0	119,2	803,3	0,25
Содержание	12,6	26,9	60,5		

Минеральные вещества									
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
1308,66	1194,80	3599,46	113,66	7267,80	1363,10	0,10	0,30		
164,44	108,62	327,22	10,33	660,70	123,92	0,00	0,00		

C, мг	A, мкг	D, мкг
163,62	288,27	2,40
14,87	27,12	0,20

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	435	660	301
----------	-----	-----	-----



Осуществлено меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углев	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Sr, мг					
1 день 2 недели																							
Завтрак																							
Пшеница	150/4	4,0	7,4	29,9	200,1	0,09	36,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	24,77	104,52	0,45	0,00	37,06	0,00	0,00	0,00	175	
Пшеница "Дружба" молочная мажорка с маслом сливочным	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	5,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	95	2010	
Чай с сахаром	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	3	2004
Фрукт	20/30	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	0,50	432,50	39,68	0,00	0,00	0,00		
Бульброд с сыром	5/4	11,6	14,7	72,0	473,5	0,09	13,68	88,30	0,00	0,55	304,98	52,07	245,72	4,55									
Обед																							
Суп картофельный с горохом пшеничный	200	4,4	4,2	13,2	118,0	0,10	4,60	0,00	0,00	0,00	34,00	26,50	70,50	1,70	0,00	51,90	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015	
Шницель из свиных рубленый	100	13,8	23,9	13,2	321,9	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	0,00		
Каша пшенная рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	236,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	0,00	0,00	302	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	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб ржаной модифицированный	40	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			
Батон модифицированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,30	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	31,8	35,5	108,1	987,9	0,45	5,00	0,00	0,00	0,24	93,00	211,79	510,29	11,69	172,50	137,78	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																							
Выпечное изделие	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	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	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	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	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2015	
Итого за прием пищи:	390	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	961,40	26,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:	1064	47,4	52,1	247,5	1674,4	0,60	35,78	92,10	0,00	1,03	433,48	296,56	819,81	33,44	966,40	204,56	0,00	0,00	0,00	0,00			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углев	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг	Se, мкг
Тюфлеги "Чекладе" с соусом	70,50	9,8	18,7	9,7	0,00	1,70	0,10	0,00	0,00	14,80	8,70	22,40	0,30	85,10	41,20	0,00	0,00	481
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,26	77,14	0,59	0,00	62,21	0,00	0,00	302
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	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
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	2004
Питье	40	2,2	13,9	23,8	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	2015
Итого за прием пищи:	520	18,1	35,6	101,0	0,03	1,70	0,10	0,00	0,25	40,29	49,86	132,44	2,19	130,30	102,51	0,00	0,00	
Рассольник люцернадский	200	2,0	1,9	13,7	0,10	5,50	0,20	0,00	0,30	26,00	20,50	53,20	1,00	389,20	87,50	0,00	0,10	№132
Гуляш на курной груде	50,50	12,5	11,4	3,6	0,11	1,89	36,83	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	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 вжаркой йодированный	40	2,6	0,5	13,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	720	25,8	18,7	101,2	0,41	7,39	48,43	0,10	0,38	123,50	70,33	264,96	5,90	580,30	184,08	0,00	0,10	
Выпечные изделия	60	6,5	7,6	22,6	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	367,40	2,60	0,00	0,00	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	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	369
Итого за прием пищи:	330	7,0	8,1	55,5	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:	1630	50,9	62,4	257,8	0,45	25,09	56,53	0,60	0,93	220,99	146,66	501,32	14,69	1148,90	322,69	0,00	0,10	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углев	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг
Завтрак																	
Сладкий	100	6,0	7,0	40,0	247,0	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 лордонский	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	3,20	0,10	28,00	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	5,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00
Смузи	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00
Батон йодированный	50	3,3	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	1,80	0,00
Итого за прием пищи:	500	10,5	9,0	107,0	555,4	0,10	21,00	0,00	0,00	0,00	49,70	35,70	67,50	4,70	480,80	4,40	0,00
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	3,1	7,7	56,7	0,00	9,70	4,40	0,00	0,30	42,60	17,20	36,80	1,10	250,10	51,60	0,00
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	39,00	44,40	175,90	1,70	340,30	179,30	0,00
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,8	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,10	28,60	68,10	1,10	720,70	56,90	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
Хлеб ржаной йодированный	40	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Итого за прием пищи:	720	22,2	17,2	88,1	606,4	0,30	20,60	21,20	0,10	0,60	158,60	112,30	367,90	7,00	1431,20	290,30	0,00
Полдник																	
Валенное молоко	60	3,3	11,0	19,0	188,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,30	2,30	0,00	2,80	0,20	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
Сок фруктовый в концентрате	200	0,0	0,0	20,2	89,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	390	3,8	11,5	51,9	337,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,20	35,40	18,70	30,60	5,70	364,20	2,80	0,00
Всего за день:	1610	36,5	37,7	247,0	1692,8	0,41	56,30	21,20	0,10	0,80	243,70	166,70	466,00	17,40	2276,20	297,50	0,00

4. день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур
		Жирны, г			Углевод	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																Углевод	Ческая	
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маком сливочным	200/5	7,3	38,3	251,5	0,20	0,30	24,10	0,10	0,10	0,80	0,10	42,10	158,60	1,20	232,90	62,90	0,00	0,00	182	2015	
Пирожное Пасочное	70	7,8	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,80	0,10	0,80	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00	382	2015	
Каша с морскими витаминизированный	200	3,7	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	0,00	11,50	27,50	85,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	382	2015	
Батон йодированный	40	3,0	20,8	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	382	2015	
Итого за прием пищи:	515	21,8	128,1	890,2	0,40	1,00	36,20	0,90	0,30	0,90	265,20	91,50	369,80	4,00	599,20	81,20	0,00	0,00	97	2015	
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	3,0	2,1	16,0	0,10	7,80	0,20	0,00	0,40	0,00	24,90	24,10	56,20	1,20	541,70	61,10	0,00	0,10	97	2015	
Гуляш из свинины	50/50	11,8	18,3	4,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	0,00	20,40	17,60	125,20	2,00	53,59	80,80	0,00	0,00	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	14,50	132,89	195,46	4,49	6,09	56,58	0,00	0,00	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	0,00	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	13,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,98	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	349	2015	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	349	2015	
Итого за прием пищи:	720	28,3	27,6	118,6	0,46	9,50	0,20	0,00	0,60	0,00	104,87	287,87	460,37	10,49	682,40	201,78	0,00	0,10	406	2015	
Полдник																					
Валье-чосе медлене	60	3,7	3,6	32,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406	2015	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,50	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015	
Итого за прием пищи:	390	4,2	4,1	65,3	0,01	16,00	0,00	0,00	0,20	0,00	46,80	25,40	60,80	6,50	476,30	20,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за день:	1625	54,3	61,3	310,0	0,87	20,50	36,40	0,90	1,10	416,87	324,87	890,87	20,99	1757,90	302,96	0,00	0,10	406	2015		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеб.	Энергетическая	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Сb, мг		
Итого за завтрак	22,1	19,8	6,5	293,1	0,20	3,30	62,60	0,00	0,10	73,70	25,30	170,60	1,90	0,00	91,60	0,00	0,00	290
Курдюк в кисло-сладком соусе	2,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	0,00	60,90	0,00	0,00	309
Макаронные изделия отварные	0,1	0,0	10,2	42,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,00	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309
Чай с сахаром, лимон	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	2010
Батон йодированный	1,1	6,9	11,9	111,0	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	2010
Печенье	33,3	32,2	94,4	809,4	0,40	4,10	75,10	0,10	0,10	126,40	58,40	283,80	4,30	156,10	154,50	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	12,4	3,9	8,7	83,0	0,00	8,60	0,00	0,00	0,00	39,60	20,90	43,70	1,00	0,00	53,00	0,00	0,00	82
Борщ из свежей капусты с картофелем	13,8	17,8	14,5	289,4	0,10	0,70	8,60	0,00	0,10	17,80	25,70	149,30	2,20	55,10	24,80	0,00	0,00	ТТК
Булочка "Сочный"	3,6	4,2	37,1	201,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,26	77,14	0,59	0,00	60,21	0,00	0,00	302
Рис отварной	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	25,90	0,00	0,00	96
Чай с сахаром	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	69,00	2,80	0,00	0,00	2010
Хлеб ржаной йодированный	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	2010
Батон йодированный	34,8	27,1	102,3	774,0	0,23	9,30	8,60	0,00	0,39	88,79	93,96	338,04	6,89	175,20	141,51	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	7,1	12,5	43,8	316,2	0,00	3,96	0,00	0,00	0,06	19,68	27,24	69,58	1,40	0,00	47,72	0,00	0,00	424
Вяленое мясо	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	40,40	14,30	2,90	361,40	2,56	0,00	0,00	2015
Фрукт	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	369
Сок фруктовый в инд. упаковке	7,6	13,0	76,7	465,3	1,21	17,00	3,96	0,00	0,26	54,48	45,64	97,66	7,10	361,40	50,32	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	75,7	72,4	273,4	2 442,8	1,84	30,40	87,66	0,10	0,75	270,67	198,00	699,72	18,29	692,70	346,33	0,00	0,00	2015
Всего за день:																		

ООО "Комбиат социального питания"

Итого по основному меню

Минеральные вещества									
Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Сb, мг	I, мг	Fa, мг
1585,51	1 132,82	3 377,82	104,81	6 842,10	1 473,56	0,00	0,30	144,14	102,98
307,07	9,53	622,00	133,96	0,00	0,00				

Минеральные вещества			
С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг
178,77	293,99	1,70	4,30
16,25	26,73	0,20	

Пищевые вещества		Энергия
Белки, г	Жиры, г	
284,8	285,81	1 335,7
24,1	26,0	121,4
11,5	28,3	60,1
Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)		332
7-11 лет	431	600