

"Согласовано"

Директор МОУ ОШ № 23



"04" 10 2021 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

"04" 10 2021 г.



Основное меню

для учащихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет

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

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 | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | І, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/7 | 3.9 | 6.9 | 23.6 | 182.7 | 0.00 | 0.40 | 26.30 | 0.10 | 0.10 | 88.00 | 19.80 | 80.40 | 0.30 | 0.60 | 140.20 | 31.40 | 0.00 | 0.00 | 182 | 2015 |
| Какао с молоком витаминизированный | 200 | 4.1 | 3.5 | 17.6 | 119.0 | 0.06 | 1.60 | 24.40 | 0.00 | 0.19 | 152.20 | 21.30 | 124.60 | 0.50 | 0.60 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2015 |
| Кекс сливочный | 50 | 4.4 | 6.4 | 27.2 | 183.5 | 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 | | |
| Джем порционный | 20 | 0.0 | 0.0 | 13.6 | 56.4 | 0.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.40 | 2.80 | 3.20 | 0.10 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.50 | 13.00 | 17.30 | 2.20 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 547 | 12.9 | 17.2 | 94.4 | 598.0 | 0.06 | 12.40 | 50.70 | 0.10 | 0.29 | 265.10 | 57.00 | 235.50 | 3.10 | 1.40 | 354.20 | 35.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом лущеным, курой | 200/10 | 8.6 | 4.4 | 13.2 | 138.0 | 0.10 | 8.20 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 39.00 | 34.10 | 102.50 | 3.70 | 0.30 | 0.00 | 51.90 | 0.00 | 0.00 | 102 | 2015 |
| Тефтели "Сочные" с соусом красным основным | 70/50 | 10.0 | 14.5 | 9.9 | 209.9 | 0.00 | 1.80 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 27.10 | 20.10 | 117.80 | 1.60 | 0.20 | 74.80 | 39.70 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.4 | 4.5 | 26.1 | 166.5 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.77 | 20.85 | 36.75 | 1.08 | 0.42 | 0.00 | 17.81 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| Сок фруктовый | 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 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 0.40 | 40.80 | 1.70 | 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: | 730 | 27.1 | 30.7 | 91.3 | 765.6 | 0.29 | 14.00 | 1.50 | 0.00 | 0.26 | 90.27 | 68.75 | 297.15 | 10.38 | 1.32 | 115.60 | 111.11 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.08 | 2.60 | 40.00 | 0.00 | 0.30 | 240.00 | 28.00 | 180.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 9.60 | 13.20 | 2.60 | 0.20 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 11.0 | 8.3 | 30.7 | 241.8 | 0.11 | 0.20 | 49.70 | 0.20 | 0.14 | 233.54 | 30.23 | 198.02 | 1.32 | 0.90 | 31.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 533 | 2003 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 17.3 | 15.2 | 51.9 | 418.2 | 0.19 | 14.80 | 89.70 | 0.20 | 0.44 | 492.74 | 67.82 | 391.22 | 4.12 | 1.10 | 364.60 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 57.3 | 63.1 | 237.6 | 1781.8 | 0.54 | 41.20 | 141.90 | 0.30 | 0.99 | 848.11 | 213.57 | 923.67 | 17.60 | 3.82 | 834.40 | 150.61 | 0.00 | 0.00 | | |

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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шницель из свинины рубленый | 90 | 12.5 | 21.4 | 11.8 | 288.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 15.80 | 25.00 | 157.30 | 2.50 | 0.20 | 44.50 | 24.80 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Пюре картофельное | 150 | 3.1 | 4.8 | 20.2 | 136.1 | 0.08 | 17.98 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 36.61 | 27.46 | 85.69 | 1.00 | 0.75 | 0.00 | 56.24 | 0.00 | 0.00 | 312 | 2015 |
| Помидор свежий | 60 | 0.9 | 0.2 | 2.4 | 15.9 | 0.00 | 15.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.46 | 12.17 | 15.90 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 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 | 0.00 | 376 | 2015 |
| 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 | 0.20 | 39.30 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 18.8 | 27.3 | 64.8 | 578.6 | 0.08 | 33.52 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 78.57 | 75.93 | 287.19 | 4.92 | 1.15 | 83.80 | 82.14 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205 | 2.9 | 2.1 | 16.0 | 94.1 | 0.10 | 7.70 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 24.70 | 23.90 | 56.10 | 1.00 | 0.40 | 541.70 | 61.10 | 0.00 | 0.00 | 97 | 2015 |
| Гуляш из мяса кур | 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 | 0.66 | 0.00 | 52.38 | 0.00 | 0.00 | 290 | 2015 |
| Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.2 | 37.2 | 201.9 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 5.30 | 25.34 | 77.37 | 0.59 | 0.83 | 0.00 | 60.40 | 0.00 | 0.00 | 302 | 2015 |
| 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 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2.5 | 0.5 | 12.7 | 66.1 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 7.20 | 33.10 | 1.50 | 0.50 | 51.70 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Бантик (слойка) | 18 | 1.5 | 5.3 | 9.1 | 90.5 | 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 | ттк | |
| Итого за прием пищи: | 711 | 23.6 | 23.5 | 110.6 | 753.0 | 0.35 | 10.29 | 35.83 | 0.00 | 0.45 | 111.17 | 88.95 | 287.33 | 4.79 | 2.39 | 593.40 | 176.18 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.50 | 13.00 | 17.30 | 2.20 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Язычок слоеный | 45 | 3.1 | 10.7 | 23.9 | 203.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 3.6 | 11.1 | 56.5 | 348.1 | 0.01 | 6.40 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 34.60 | 21.00 | 31.30 | 0.50 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 46.0 | 61.9 | 232.0 | 1 679.7 | 0.44 | 50.21 | 35.83 | 0.00 | 0.83 | 224.34 | 185.88 | 605.82 | 14.71 | 3.74 | 863.40 | 259.52 | 0.00 | 0.00 | | |

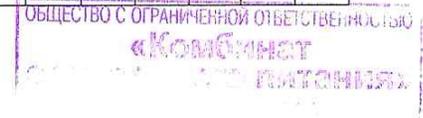
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

3 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирог Манник | 170 | 9.4 | 26.3 | 82.7 | 610.5 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.30 | 0.20 | 65.10 | 17.20 | 108.40 | 0.90 | 0.80 | 170.00 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Кисломолочный напиток в инд.упак. | 100 | 2.6 | 1.5 | 12.6 | 74.0 | 0.00 | 0.00 | 105.00 | 1.50 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 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 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 9.60 | 13.20 | 2.60 | 0.20 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 605 | 12.6 | 28.3 | 122.1 | 800.9 | 0.10 | 12.13 | 105.00 | 1.80 | 0.40 | 95.40 | 28.20 | 124.40 | 3.78 | 1.00 | 503.60 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 200/10 | 4.0 | 4.1 | 10.4 | 104.0 | 0.04 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 26.80 | 14.40 | 45.40 | 0.70 | 0.40 | 0.00 | 55.90 | 0.00 | 0.00 | 111 | 2015 |
| Котлета "Лакомка" | 100 | 13.6 | 19.3 | 10.4 | 287.1 | 0.10 | 1.00 | 23.10 | 0.00 | 0.10 | 28.10 | 22.80 | 142.50 | 1.60 | 0.20 | 60.70 | 26.80 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Рагу овощное | 150 | 2.7 | 11.1 | 13.0 | 164.1 | 0.08 | 18.84 | 69.32 | 0.00 | 0.08 | 54.08 | 24.45 | 65.56 | 0.92 | 0.59 | 0.00 | 65.30 | 0.00 | 0.00 | 143 | 2015 |
| Напиток из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0.3 | 0.1 | 34.8 | 143.0 | 0.02 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.70 | 7.80 | 7.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 343 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1.5 | 0.3 | 7.3 | 38.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.00 | 4.20 | 19.10 | 0.90 | 0.30 | 29.90 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Булочка с конфитуром | 50 | 2.7 | 2.5 | 28.2 | 145.9 | 0.04 | 0.02 | 8.02 | 0.00 | 0.03 | 9.89 | 10.15 | 27.85 | 0.69 | 0.00 | 58.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 406 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 732 | 24.8 | 37.4 | 104.0 | 882.4 | 0.28 | 23.86 | 100.44 | 0.00 | 0.24 | 139.57 | 83.80 | 307.41 | 5.71 | 1.49 | 149.46 | 149.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.10 | 38.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 35.00 | 11.00 | 17.00 | 0.10 | 0.00 | 155.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | | |
| Кондитерское изделие в инд.упак. | 26 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 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 | 0.00 | 0.00 |
| Булочка домашняя | 50 | 3.6 | 6.4 | 22.1 | 160.0 | 0.60 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.03 | 9.95 | 13.79 | 35.20 | 0.70 | 0.30 | 155.00 | 24.15 | 0.00 | 0.00 | 424 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 376 | 4.4 | 6.6 | 49.8 | 286.0 | 0.71 | 42.00 | 2.00 | 0.00 | 0.23 | 58.95 | 32.79 | 66.20 | 3.60 | 0.30 | 155.00 | 24.15 | 0.20 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 41.8 | 72.3 | 276.0 | 1 969.3 | 1.09 | 77.99 | 207.44 | 1.80 | 0.87 | 293.92 | 144.79 | 498.01 | 13.09 | 2.79 | 808.06 | 183.35 | 0.20 | 0.00 | | |

4 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | І, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек "Мясной" | 90 | 12.7 | 18.5 | 11.6 | 269.6 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.50 | 23.00 | 142.70 | 2.30 | 0.10 | 43.40 | 27.20 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 6.2 | 4.0 | 40.1 | 225.7 | 0.10 | 0.00 | 12.40 | 0.10 | 0.00 | 32.90 | 11.80 | 47.40 | 1.10 | 0.40 | 71.70 | 100.90 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| Батон йодированный | 22 | 1.7 | 0.6 | 11.3 | 57.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 7.30 | 18.70 | 0.40 | 0.20 | 28.80 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200/10 | 0.1 | 0.0 | 10.0 | 40.0 | 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 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 9.60 | 13.20 | 2.60 | 0.20 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 592 | 21.2 | 23.6 | 84.8 | 649.3 | 0.10 | 12.23 | 12.40 | 0.10 | 0.00 | 83.50 | 53.10 | 224.80 | 6.68 | 0.90 | 477.50 | 131.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной | 205/10 | 2.5 | 4.0 | 10.5 | 89.9 | 0.00 | 6.40 | 6.20 | 0.00 | 0.00 | 46.30 | 20.30 | 49.20 | 1.20 | 0.40 | 290.50 | 69.20 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2015 |
| Плов со свиной | 250 | 15.3 | 20.6 | 54.1 | 480.2 | 0.10 | 2.10 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 46.60 | 57.70 | 216.40 | 2.60 | 1.30 | 193.90 | 163.20 | 0.00 | 0.00 | 291 | 2015 |
| Кукуруза консервированная отварная | 10 | 0.2 | 0.0 | 1.1 | 5.8 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.80 | 1.90 | 5.60 | 0.10 | 0.10 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 133 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 200 | 0.2 | 0.0 | 17.1 | 69.9 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.30 | 5.00 | 7.20 | 0.50 | 0.00 | 61.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 0.20 | 27.20 | 1.10 | 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 | 0.10 | 26.20 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 21.0 | 25.4 | 99.8 | 733.0 | 0.10 | 9.00 | 6.80 | 0.00 | 0.10 | 123.00 | 95.30 | 312.80 | 5.60 | 2.10 | 609.30 | 234.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко в индивид. упаковке витаминизированное | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.08 | 2.60 | 40.00 | 0.00 | 0.30 | 240.00 | 28.00 | 180.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 9.60 | 13.20 | 2.60 | 0.20 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 11.0 | 8.3 | 30.7 | 241.8 | 0.11 | 0.20 | 49.70 | 0.20 | 0.14 | 233.54 | 30.22 | 198.02 | 1.32 | 0.90 | 31.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 533 | 2003 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 17.3 | 15.2 | 51.9 | 418.2 | 0.19 | 14.80 | 89.70 | 0.20 | 0.44 | 492.74 | 67.82 | 391.22 | 4.12 | 1.10 | 364.60 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 59.5 | 64.2 | 236.5 | 1 800.5 | 0.39 | 36.03 | 108.90 | 0.30 | 0.54 | 699.24 | 216.22 | 928.82 | 16.40 | 4.10 | 1 451.40 | 369.40 | 0.00 | 0.00 | | |



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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с молоком сгущенным (3 шт) | 100/40 | 8.6 | 5.8 | 67.8 | 354.0 | 0.18 | 0.90 | 66.00 | 0.00 | 0.35 | 237.00 | 49.80 | 233.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТТК | |
| Бутерброд с сыром | 11/20 | 4.4 | 3.5 | 10.3 | 90.2 | 0.00 | 0.10 | 25.30 | 0.00 | 0.00 | 114.40 | 12.10 | 84.10 | 0.50 | 0.50 | 36.70 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2015 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 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 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.50 | 13.00 | 17.30 | 2.20 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 506 | 13.6 | 9.7 | 105.5 | 560.6 | 0.18 | 3.43 | 91.30 | 0.00 | 0.35 | 383.00 | 76.30 | 337.20 | 4.48 | 0.70 | 222.70 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.8 | 5.0 | 7.9 | 89.5 | 0.05 | 15.71 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 49.00 | 21.97 | 48.71 | 0.80 | 0.40 | 0.00 | 73.36 | 0.00 | 0.00 | 88 | 2015 |
| Шницель из свинины рубленый | 90 | 12.5 | 21.4 | 11.8 | 288.2 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 15.90 | 25.00 | 157.50 | 2.50 | 0.20 | 45.20 | 24.80 | 0.00 | 0.00 | ТТК | |
| Пюре картофельное | 150 | 3.0 | 4.8 | 20.1 | 135.4 | 0.08 | 17.89 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 36.42 | 27.32 | 85.27 | 1.00 | 0.75 | 0.00 | 55.96 | 0.00 | 0.00 | 312 | 2015 |
| 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 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 34 | 2.2 | 0.4 | 11.4 | 59.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.10 | 6.50 | 29.60 | 1.40 | 0.40 | 46.20 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 724 | 20.1 | 31.6 | 83.2 | 705.2 | 0.24 | 34.60 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 139.79 | 98.27 | 344.46 | 6.40 | 1.75 | 91.40 | 156.22 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый в инд.упак. | 200 | 0.0 | 0.0 | 20.2 | 88.0 | 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 | 389 | 2015 |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.50 | 13.00 | 17.30 | 2.20 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Язычок слоеный | 45 | 3.1 | 10.7 | 23.9 | 203.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 3.6 | 11.1 | 56.5 | 348.1 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.60 | 13.00 | 17.30 | 2.20 | 0.20 | 186.20 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 37.3 | 52.4 | 245.2 | 1 613.9 | 0.42 | 40.43 | 91.30 | 0.00 | 0.60 | 543.39 | 187.57 | 698.96 | 13.08 | 2.65 | 500.30 | 159.32 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «Комбинат
 социального питания»
 2015

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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | І, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек "Школьный" | 100 | 14.2 | 17.3 | 12.7 | 277.9 | 0.00 | 0.40 | 5.80 | 0.00 | 0.10 | 17.80 | 23.50 | 138.60 | 2.10 | 0.20 | 46.80 | 32.10 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.5 | 4.5 | 26.2 | 167.1 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.79 | 20.93 | 36.90 | 1.08 | 0.42 | 0.00 | 17.88 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| Огурец свежий | 55 | 0.3 | 0.0 | 1.1 | 5.9 | 0.00 | 3.81 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.33 | 7.92 | 16.63 | 0.33 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 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 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Батон йодированный | 31 | 2.3 | 0.9 | 15.9 | 81.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 10.20 | 26.40 | 0.60 | 0.20 | 40.60 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 551 | 22.4 | 22.7 | 70.9 | 592.1 | 0.08 | 4.24 | 5.80 | 0.00 | 0.10 | 49.82 | 63.95 | 221.33 | 4.39 | 0.82 | 87.40 | 51.08 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом лущеным, курой | 200/10 | 8.6 | 4.4 | 13.2 | 138.0 | 0.10 | 8.20 | 0.00 | 0.00 | 0.06 | 39.00 | 34.10 | 102.50 | 3.70 | 0.30 | 0.00 | 51.90 | 0.00 | 0.00 | 102 | 2015 |
| Птица тушеная в томатном соусе с овощами | 50/50 | 13.0 | 14.9 | 3.4 | 216.4 | 0.10 | 1.70 | 20.10 | 0.00 | 0.10 | 21.30 | 17.40 | 115.20 | 1.00 | 0.10 | 54.60 | 80.70 | 0.00 | 0.00 | 290 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.5 | 6.0 | 38.0 | 239.4 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 14.54 | 133.22 | 199.98 | 4.51 | 1.49 | 0.00 | 56.72 | 0.00 | 0.00 | 302 | 2015 |
| Напиток из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0.3 | 0.1 | 34.8 | 143.0 | 0.02 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.70 | 7.80 | 7.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 343 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 42 | 2.8 | 0.5 | 14.0 | 73.1 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 8.00 | 36.50 | 1.70 | 0.50 | 57.10 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 702 | 33.2 | 25.9 | 103.4 | 809.9 | 0.57 | 13.10 | 20.10 | 0.00 | 0.26 | 99.14 | 200.52 | 461.18 | 11.81 | 2.39 | 111.70 | 192.12 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.08 | 2.60 | 40.00 | 0.00 | 0.30 | 240.00 | 28.00 | 180.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 9.60 | 13.20 | 2.60 | 0.20 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 11.0 | 8.3 | 30.7 | 241.8 | 0.11 | 0.20 | 49.70 | 0.20 | 0.14 | 233.54 | 30.22 | 198.02 | 1.32 | 0.90 | 31.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 533 | 2003 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 17.3 | 15.2 | 51.9 | 418.2 | 0.19 | 14.80 | 89.70 | 0.20 | 0.44 | 492.74 | 67.82 | 391.22 | 4.12 | 1.10 | 364.60 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 72.8 | 63.7 | 226.2 | 1 820.2 | 0.84 | 32.14 | 115.60 | 0.20 | 0.80 | 641.70 | 332.29 | 1 073.73 | 20.32 | 4.31 | 563.70 | 247.10 | 0.00 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНИТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809

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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блинчики с вишневым фаршем | 140/6 | 6.2 | 7.9 | 51.6 | 300.4 | 0.19 | 0.28 | 65.66 | 0.19 | 0.00 | 120.06 | 35.34 | 148.52 | 1.49 | 1.21 | 0.00 | 53.94 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Чай с лимоном | 200/15/8 | 0.1 | 0.0 | 15.2 | 62.0 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 2.40 | 4.40 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2015 |
| Джем порционный | 20 | 0.0 | 0.0 | 13.6 | 56.4 | 0.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.40 | 2.80 | 3.20 | 0.10 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.50 | 13.00 | 17.30 | 2.20 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 509 | 6.8 | 8.3 | 92.8 | 475.2 | 0.19 | 11.88 | 65.66 | 0.19 | 0.00 | 159.16 | 53.54 | 173.42 | 4.15 | 1.41 | 214.00 | 55.14 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной | 205/10 | 2.0 | 4.3 | 7.9 | 86.9 | 0.00 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 36.58 | 19.74 | 46.78 | 0.99 | 0.36 | 0.00 | 47.97 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2015 |
| Тефтели "Сочные" с соусом красным основным | 70/50 | 10.0 | 14.5 | 9.9 | 209.9 | 0.00 | 1.80 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 27.10 | 20.10 | 117.80 | 1.60 | 0.20 | 74.80 | 39.70 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.2 | 37.1 | 201.3 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 5.28 | 25.26 | 77.14 | 0.59 | 0.83 | 0.00 | 60.22 | 0.00 | 0.00 | 302 | 2015 |
| 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 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 43.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.50 | 4.80 | 21.80 | 1.00 | 0.30 | 34.00 | 1.40 | 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: | 730 | 18.9 | 30.3 | 107.2 | 785.5 | 0.04 | 10.20 | 1.50 | 0.00 | 0.31 | 105.83 | 87.38 | 286.90 | 4.88 | 1.69 | 108.80 | 149.49 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 22.80 | 14.40 | 19.20 | 2.40 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Язычок слоеный | 45 | 3.1 | 10.7 | 23.9 | 203.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 11.30 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 3.50 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 3.6 | 11.1 | 56.5 | 348.1 | 0.01 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 40.00 | 24.40 | 44.50 | 5.30 | 0.30 | 186.00 | 4.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 29.4 | 49.7 | 256.5 | 1 608.8 | 0.24 | 32.08 | 67.16 | 0.19 | 0.51 | 304.99 | 165.32 | 504.82 | 14.33 | 1.840 | 508.80 | 209.33 | 0.00 | 0.00 | | |

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
103 17 02 20 83 00

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 | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5.4 | 10.1 | 39.4 | 273.0 | 0.12 | 0.80 | 49.80 | 0.00 | 0.60 | 121.40 | 33.80 | 142.60 | 0.60 | 0.70 | 0.00 | 50.60 | 0.00 | 0.00 | 175 | 2015 |
| Какао с молоком витаминизированный | 200 | 4.1 | 3.5 | 17.6 | 119.0 | 0.06 | 1.60 | 24.40 | 0.00 | 0.19 | 152.20 | 21.30 | 124.60 | 0.50 | 0.60 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2015 |
| Кекс сливочный | 71 | 6.3 | 9.1 | 39.0 | 263.1 | 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 | 0.00 | | |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.50 | 13.00 | 17.30 | 2.20 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 596 | 16.3 | 23.1 | 108.4 | 711.5 | 0.18 | 4.80 | 74.20 | 0.00 | 0.79 | 294.10 | 68.10 | 284.50 | 3.30 | 1.50 | 186.00 | 54.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 200/15 | 4.0 | 4.1 | 10.4 | 104.0 | 0.04 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 26.80 | 14.40 | 45.40 | 0.70 | 0.40 | 0.00 | 55.90 | 0.00 | 0.00 | 111 | 2015 |
| Гуляш из свинины | 45/45 | 9.6 | 25.4 | 2.6 | 277.9 | 0.23 | 0.79 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 18.00 | 20.14 | 115.77 | 2.03 | 2.59 | 0.00 | 6.30 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2015 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.5 | 4.2 | 32.2 | 189.5 | 0.10 | 0.00 | 13.90 | 0.10 | 0.00 | 26.70 | 18.70 | 141.80 | 0.90 | 0.40 | 84.00 | 52.00 | 0.00 | 0.00 | 302 | 2015 |
| Огурец свежий | 60 | 0.4 | 0.0 | 1.2 | 6.5 | 0.00 | 4.19 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.29 | 8.72 | 18.32 | 0.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 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 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1.6 | 0.3 | 8.0 | 41.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.30 | 4.60 | 20.90 | 1.00 | 0.30 | 32.60 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| Батон йодированный | 19 | 1.4 | 0.6 | 9.8 | 49.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 6.30 | 16.20 | 0.40 | 0.10 | 24.90 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 773 | 21.5 | 34.6 | 79.2 | 729.4 | 0.37 | 5.81 | 13.90 | 0.10 | 0.10 | 101.39 | 74.26 | 361.19 | 5.66 | 3.79 | 141.50 | 116.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.10 | 38.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 35.00 | 11.00 | 17.00 | 0.10 | 0.00 | 155.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | | |
| Кондитерское изделие в инд.упак. | 26 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 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 | | |
| Булочка домашняя | 50 | 3.6 | 6.4 | 22.1 | 160.0 | 0.60 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.03 | 9.95 | 13.79 | 35.20 | 0.70 | 0.30 | 0.00 | 24.15 | 0.00 | 0.00 | 424 | 2015 |
| Итого за прием пищи: | 376 | 4.4 | 6.6 | 49.8 | 286.0 | 0.71 | 42.00 | 2.00 | 0.00 | 0.23 | 58.95 | 32.79 | 66.20 | 3.60 | 0.30 | 155.00 | 24.15 | 0.20 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 42.2 | 64.3 | 237.4 | 1 726.9 | 1.26 | 52.61 | 90.10 | 0.10 | 1.12 | 454.44 | 175.15 | 711.89 | 12.56 | 5.59 | 482.50 | 195.15 | 0.20 | 0.00 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КомСинат
социального питания»
710000

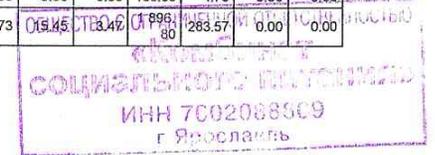
9 день

| 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | І, мг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/40 | 26.8 | 12.8 | 42.3 | 409.3 | 0.00 | 0.40 | 24.70 | 0.10 | 0.40 | 274.90 | 38.50 | 302.40 | 0.90 | 0.80 | 304.60 | 3.80 | 0.00 | 0.00 | 223 | 2015 |
| Батон йодированный | 31 | 2.3 | 0.9 | 15.9 | 81.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 10.20 | 26.40 | 0.60 | 0.20 | 40.60 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 63.3 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.60 | 6.50 | 8.80 | 0.80 | 0.00 | 37.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2015 |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 9.60 | 13.20 | 2.60 | 0.20 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 563 | 29.9 | 14.2 | 85.2 | 610.2 | 0.00 | 13.50 | 24.70 | 0.10 | 0.40 | 316.50 | 64.80 | 350.80 | 4.90 | 1.20 | 716.10 | 7.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс) | 200/5 | 2.2 | 2.6 | 6.8 | 61.0 | 0.00 | 9.40 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 37.20 | 17.00 | 40.60 | 0.90 | 0.40 | 251.10 | 59.00 | 0.00 | 0.00 | 88 | 2015 |
| Шницель из свинины рубленый | 100 | 13.9 | 23.9 | 13.2 | 321.9 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 17.20 | 26.90 | 172.60 | 2.80 | 0.20 | 52.90 | 26.00 | 0.00 | 0.00 | ТТК | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.5 | 4.5 | 26.2 | 167.0 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.79 | 20.91 | 36.86 | 1.08 | 0.42 | 0.00 | 17.87 | 0.00 | 0.00 | 309 | 2015 |
| Напиток из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0.3 | 0.1 | 34.8 | 143.0 | 0.02 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.70 | 7.80 | 7.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 343 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 49 | 3.2 | 0.6 | 16.4 | 85.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 9.30 | 42.60 | 2.00 | 0.60 | 66.60 | 2.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 704 | 25.1 | 31.7 | 97.4 | 778.2 | 0.20 | 13.00 | 0.20 | 0.00 | 0.12 | 84.69 | 81.91 | 299.66 | 7.68 | 1.62 | 370.60 | 105.97 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко в индивид.упаковке витаминизированное | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.08 | 2.60 | 40.00 | 0.00 | 0.30 | 240.00 | 28.00 | 180.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 9.60 | 13.20 | 2.60 | 0.20 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 11.0 | 8.3 | 30.7 | 241.8 | 0.11 | 0.20 | 49.70 | 0.20 | 0.14 | 233.54 | 30.22 | 198.02 | 1.32 | 0.90 | 31.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 533 | 2003 |
| Итого за прием пищи: | 395 | 17.3 | 15.2 | 51.9 | 418.2 | 0.19 | 14.80 | 89.70 | 0.20 | 0.44 | 492.74 | 67.82 | 391.22 | 4.12 | 1.10 | 364.60 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 72.3 | 61.1 | 234.5 | 1 806.6 | 0.39 | 41.30 | 114.60 | 0.30 | 0.96 | 893.93 | 214.53 | 1 041.68 | 16.70 | 3.92 | 1 451.30 | 117.17 | 0.00 | 0.00 | | |

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7802088900

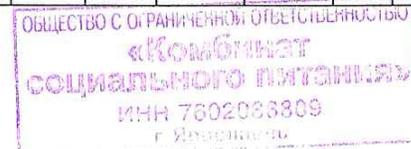
10 день

| 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Лакомка" | 100 | 13.6 | 19.3 | 10.4 | 287.1 | 0.10 | 1.00 | 23.10 | 0.00 | 0.10 | 28.10 | 22.80 | 142.50 | 1.60 | 0.20 | 60.70 | 26.80 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.2 | 37.2 | 201.5 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 5.29 | 25.28 | 77.22 | 0.59 | 0.83 | 0.00 | 60.27 | 0.00 | 0.00 | 302 | 2015 |
| Помидор свежий | 40 | 0.6 | 0.1 | 1.6 | 10.6 | 0.00 | 10.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.62 | 8.10 | 10.57 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2015 |
| Батон йодированный | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 8.30 | 21.30 | 0.50 | 0.20 | 32.80 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200/10 | 0.1 | 0.0 | 10.0 | 40.0 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 1.40 | 2.60 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Печенье "Венское" | 30 | 1.8 | 4.3 | 18.0 | 115.0 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 | 2.01 | 12.10 | 4.60 | 40.60 | 0.70 | 0.30 | 53.40 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 21.5 | 28.6 | 90.1 | 719.7 | 0.13 | 11.21 | 23.20 | 0.40 | 2.36 | 67.71 | 70.48 | 294.99 | 4.03 | 1.53 | 146.90 | 91.87 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10 | 1.6 | 4.0 | 9.6 | 85.6 | 0.08 | 5.36 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 23.36 | 19.36 | 45.36 | 0.72 | 0.24 | 0.00 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2015 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 10.1 | 9.6 | 41.3 | 293.2 | 0.20 | 20.10 | 0.20 | 0.00 | 0.20 | 49.30 | 62.20 | 190.00 | 3.20 | 1.00 | 1501.00 | 133.00 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| 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 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1.8 | 0.3 | 9.0 | 47.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.90 | 5.10 | 23.50 | 1.10 | 0.30 | 36.70 | 1.50 | 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 | 0.10 | 26.20 | 0.70 | 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: | 727 | 16.7 | 21.4 | 114.1 | 722.1 | 0.29 | 26.16 | 0.20 | 0.00 | 0.27 | 114.33 | 110.74 | 299.24 | 6.12 | 1.64 | 1563.90 | 187.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.00 | 389 | 2015 |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 56.4 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 22.80 | 14.40 | 19.20 | 2.40 | 0.20 | 186.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| Язычок словеный | 45 | 3.1 | 10.7 | 23.9 | 203.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 11.30 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 3.50 | 0.00 | 0.00 | ттк | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 3.6 | 11.1 | 56.5 | 348.1 | 0.01 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 40.00 | 24.40 | 44.50 | 5.30 | 0.30 | 186.00 | 4.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 41.8 | 61.1 | 260.6 | 1789.9 | 0.43 | 47.37 | 23.40 | 0.40 | 2.83 | 222.04 | 205.62 | 638.73 | 0.945 | 0.47 | 1891.80 | 283.57 | 0.00 | 0.00 | | |



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|--------|----------|----------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 500,5 | 613,6 | 2442,5 | 17597,3 | 6.04 | 451.36 | 996.23 | 3.59 | 10.05 | 5 126.10 | 2 040.94 | 7 626.33 | 154.24 | 37.79 | 9 360.66 | 2 174.52 | 0.40 | 0.00 |
| Среднее значение за период | 50.1 | 61.4 | 244.3 | 1 759.7 | 0.60 | 45.14 | 99.62 | 0.36 | 1.01 | 512.61 | 204.09 | 762.63 | 15.42 | 3.78 | 936.07 | 217.45 | 0.00 | 0.00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11.4 | 31.4 | 57.2 | | | | | | | | | | | | | | | |



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 7-11 лет | 557 | 725 | 379 |