

"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	I, 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	60.27	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:		67.3	63.1	237.6	1 781.8	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	186.20	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		

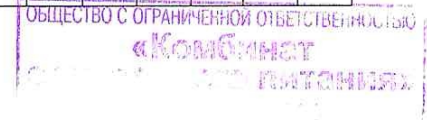
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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			
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	l, 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 рубленный	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

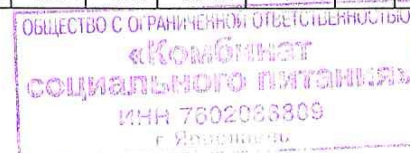
10 день

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