



"Согласовано"
Директор МОУ СОШ № 23



"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.

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

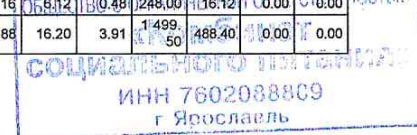
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	272.1	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175	2015	
Горячий бутерброд с сыром	40	12.9	13.0	16.0	234.0	0.03	0.16	46.70	0.00	0.06	208.70	21.70	214.50	0.20	0.00	0.00	10.20	0.00	0.00	11	2004	
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	
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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	590	18.9	23.6	78.0	607.2	0.15	13.99	96.34	0.00	0.66	361.61	67.19	373.74	3.98	0.90	361.40	63.24	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	102	2015	
Котлета из мяса кур	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	т.к.		
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.19	76.95	0.59	0.83	0.00	60.06	0.00	0.00	304	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			
Кондитерское изделие	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:	709	24.3	34.9	95.5	818.7	0.23	5.63	23.10	0.00	0.41	82.77	82.49	313.65	5.17	1.63	93.30	140.06	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	
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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
Итого за прием пищи:	410	10.7	13.4	70.1	467.6	0.11	17.00	38.90	0.10	0.30	198.30	32.40	158.20	6.50	1.20	452.30	32.20	0.00	0.00			
Всего за день:		63.9	71.9	243.6	1 893.5	0.49	36.62	158.34	0.10	1.37	642.68	182.08	845.59	15.65	3.73	907.00	235.50	0.00	0.00			

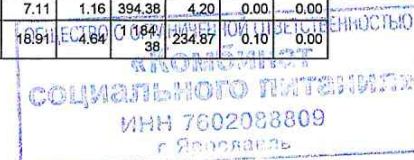
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
Котлета рыбная	90	13.4	9.3	8.9	177.5	0.10	0.60	0.00	0.10	0.10	30.00	29.10	173.90	1.10	0.90	296.80	146.70	0.00	0.00	50514	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	58	0.6	0.1	2.2	13.9	0.00	14.50	0.10	0.00	0.00	8.10	11.60	15.10	0.60	0.10	168.20	1.20	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.90	0.70	0.30	44.50	1.20	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
Итого за прием пищи:	547	20.1	15.7	65.9	490.9	0.29	35.01	0.10	0.10	0.19	97.17	83.66	315.44	3.78	2.13	509.50	211.28	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3.2	5.7	16.3	130.4	0.10	7.80	0.20	0.20	0.10	33.30	26.30	73.90	1.30	0.50	563.40	77.30	0.00	0.00	97	2015
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	260	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	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	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:	740	24.6	28.8	109.9	824.9	0.21	9.50	12.70	0.30	0.22	126.97	83.58	304.28	6.30	1.30	742.00	261.00	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
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.18	0.00	14.52	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	390	2.8	4.3	50.0	259.4	0.37	7.20	1.20	0.00	0.22	47.38	33.59	58.16	0.68	0.48	248.00	16.12	0.00	0.00		
Всего за день:		47.5	48.8	225.8	1 575.1	0.87	51.71	14.00	0.40	0.63	271.52	200.83	677.88	16.20	3.91	1 499.50	466.40	0.00	0.00		



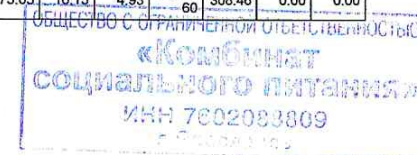
3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13.0	17.6	2.5	247.2	0.10	0.20	29.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	1.30	200.10	63.60	0.10	0.00	210	2015	
Бутерброд с сыром	12/22	4.8	3.7	11.3	98.9	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	124.80	13.30	91.90	0.50	0.60	40.20	0.80	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	
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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	514	18.4	21.8	41.5	467.2	0.10	13.33	56.60	2.40	0.40	249.60	39.40	294.50	5.68	2.10	601.70	67.00	0.10	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111	2015	
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	тпк		
Рагу овощное	150	2.7	11.1	12.9	163.3	0.08	18.75	68.98	0.00	0.08	53.82	24.33	65.23	0.92	0.58	0.00	64.97	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	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	741	20.1	35.7	86.9	769.3	0.20	23.25	69.18	0.00	0.20	120.42	71.33	266.83	6.12	1.38	188.30	163.67	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	
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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	410	12.2	9.3	65.6	406.4	0.13	17.22	52.88	0.22	0.35	283.29	50.55	239.00	7.11	1.16	394.38	4.20	0.00	0.00			
Всего за день:		50.7	66.8	194.0	1 642.9	0.43	53.80	178.66	2.62	0.95	653.31	161.28	800.33	18.91	4.64	184.38	234.87	0.10	0.00			



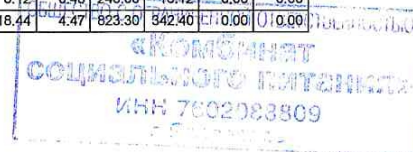
4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-бы, 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 из мяса кур	90	13.5	17.0	12.8	273.8	0.00	0.90	28.40	0.00	0.10	120.20	26.80	178.00	1.80	0.60	67.70	29.60	0.00	0.00	ТТК		
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.19	76.95	0.59	0.83	0.00	60.06	0.00	0.00	304	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0.3	0.0	1.0	5.4	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	8.59	7.27	15.30	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	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	
Кондитерское изделие	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:	557	20.9	29.0	94.1	734.8	0.13	4.43	28.40	0.00	0.35	152.16	71.26	300.25	3.55	1.63	109.60	90.86	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	29.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	ТТК		
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	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			
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			
Пирог Манник	70	4.0	10.7	34.0	250.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	0.40	69.90	2.90	0.00	0.00	4046117		
Итого за прием пищи:	805	18.5	25.1	117.7	780.8	0.40	24.43	0.20	0.10	0.16	119.90	99.70	314.60	6.08	2.10	1 457.70	185.40	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	
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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
Итого за прием пищи:	410	10.7	13.4	70.1	467.6	0.11	17.00	38.90	0.10	0.30	198.30	32.40	158.20	6.50	1.20	452.30	32.20	0.00	0.00			
Всего за день:		50.1	67.5	281.9	1 983.2	0.64	45.86	67.50	0.20	0.81	470.36	203.36	773.05	16.13	4.93	2 019.60	308.46	0.00	0.00			



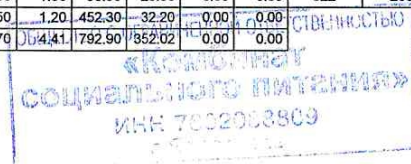
5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																						
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	166.8	0.10	1.90	35.57	0.00	0.08	41.96	14.99	97.11	1.06	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	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	42	3.2	1.2	21.6	110.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	13.90	35.70	0.80	0.30	55.00	1.50	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	
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	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			
Итого за прием пищи:	542	26.0	25.3	106.2	763.9	0.30	1.93	48.07	0.10	0.08	95.16	42.09	183.01	3.24	1.40	126.70	154.65	0.00	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2.0	5.7	9.4	99.5	0.00	12.00	6.20	0.00	0.00	53.90	21.20	46.60	1.10	0.40	313.40	74.70	0.00	0.00	88	2015	
Тефтели мясные с соусом	70/50	9.8	16.7	9.7	227.6	0.00	1.70	0.10	0.00	0.10	19.20	20.00	119.50	1.70	0.20	64.60	37.90	0.00	0.00	461	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015	
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	
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	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:	813	25.2	36.5	102.0	835.8	0.25	13.73	6.30	0.00	0.18	109.41	189.92	414.08	9.08	2.59	448.60	171.63	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	
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.18	0.00	14.52	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	390	2.8	4.3	50.0	259.4	0.37	7.20	1.20	0.00	0.22	47.38	33.59	58.16	6.12	0.48	248.00	16.12	0.00	0.00			
Всего за день:		54.0	66.1	258.2	1 859.1	0.92	22.86	55.57	0.10	0.48	251.95	265.60	655.25	18.44	4.47	823.30	342.40	0.00	0.00			



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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 из мяса кур	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		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Бутерброд с сыром	14/21	5.2	4.3	10.8	103.2	0.00	0.10	32.20	0.00	0.00	144.60	13.90	103.30	0.50	0.70	40.80	0.80	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	
Кондитерское изделие	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:	520	26.2	34.5	88.2	787.3	0.20	1.13	67.80	0.10	0.10	216.70	49.90	296.00	3.48	1.30	173.20	128.50	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным, курой	250/10	10.8	5.5	16.5	172.5	0.13	10.25	0.00	0.00	0.08	48.75	42.63	128.13	4.63	0.38	0.00	64.88	0.00	0.00	102	2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.27	77.18	0.59	0.83	0.00	60.24	0.00	0.00	304	2015	
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	789	30.4	24.1	97.4	760.4	0.36	12.65	18.10	0.00	0.43	99.54	105.60	368.41	8.72	1.91	167.40	191.32	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	
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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
Итого за прием пищи:	410	10.7	13.4	70.1	467.6	0.11	17.00	38.90	0.10	0.30	198.30	32.40	158.20	6.50	1.20	452.30	32.20	0.00	0.00			
Всего за день:		67.3	72.0	255.7	2 015.3	0.67	30.78	124.80	0.20	0.83	514.54	187.90	822.61	18.70	3.11	792.90	852.02	0.00	0.00			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
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 гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	31	0.2	0.0	0.6	3.3	0.00	2.16	0.00	0.00	0.00	5.30	4.49	9.44	0.17	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		
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	ттк	
Итого за прием пищи:	551	22.7	34.7	85.5	744.9	0.48	2.98	0.00	0.00	0.17	55.51	168.95	353.19	7.58	4.28	39.30	64.03	0.00	0.00		
Обед																					
Солянка по-домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	250	1983
Котлета рыбная с соусом том. с овощ	50/50	6.5	6.0	12.1	129.6	0.00	1.30	0.10	0.00	0.00	23.60	26.60	94.40	0.90	0.60	224.60	81.90	0.00	0.00	62795	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	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	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	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	759	18.0	17.0	95.0	614.5	0.10	27.18	4.90	0.00	0.11	137.04	106.74	315.92	5.00	2.13	609.00	209.38	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
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.18	0.00	14.52	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	390	2.8	4.3	50.0	259.4	0.37	7.20	1.20	0.00	0.22	47.38	33.59	58.16	6.12	0.48	248.00	16.12	0.00	0.00		
Всего за день:		43.4	56.0	230.5	1 618.7	0.95	37.36	6.10	0.00	0.50	239.93	309.28	727.27	18.70	6.89	896.30	289.53	0.00	0.00		

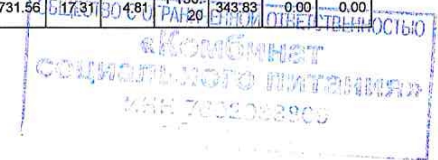
Формулы для расчета энергетической ценности продуктов питания
 «Нормы питания»
 социального питания»
 № 700000000000

8

5.38	211.13	0.00	0.00
------	--------	------	------

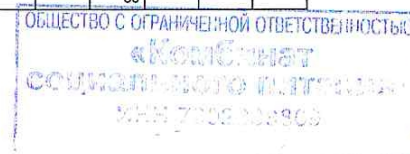
9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 из мяса кур	90	12.3	16.1	13.1	260.4	0.00	0.70	7.80	0.00	0.10	15.90	23.20	134.90	2.00	0.20	51.10	20.80	0.00	0.00	ттк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.09	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	52	0.6	0.1	2.0	12.5	0.00	13.00	0.10	0.00	0.00	7.30	10.40	13.50	0.50	0.10	150.80	1.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	539	18.5	22.3	66.6	557.2	0.09	34.46	7.90	0.00	0.19	84.64	79.28	274.92	4.91	1.33	271.40	85.23	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1.7	4.8	10.5	93.8	0.00	6.40	6.20	0.00	0.00	45.70	19.40	41.30	1.10	0.40	276.30	69.20	0.00	0.00	82	2015
Гуляш из куриной грудки	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	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	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015
Итого за прием пищи:	778	30.7	25.1	107.0	783.7	0.37	8.35	81.53	0.18	0.16	180.04	73.11	298.44	5.90	2.28	406.50	226.40	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
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	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
Итого за прием пищи:	410	10.7	13.4	70.1	467.6	0.11	17.00	38.90	0.10	0.30	198.30	32.40	158.20	6.50	1.20	452.30	32.20	0.00	0.00		
Всего за день:		59.8	60.8	243.7	1 808.5	0.57	59.81	128.33	0.28	0.65	462.98	184.79	731.56	17.31	4.81	1 130.20	343.83	0.00	0.00		



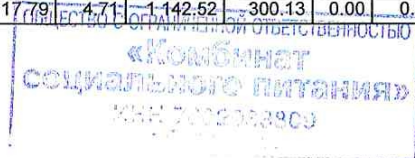
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/20	22.0	21.0	48.5	471.4	0.25	1.10	121.65	0.00	0.50	263.26	42.34	316.19	1.60	1.20	0.00	9.69	0.00	0.00	223	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		
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	0.20	361.40	2.60	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
Итого за прием пищи:	517	24.3	22.1	87.5	650.1	0.25	14.13	121.65	0.00	0.50	299.96	61.44	351.99	5.18	1.60	390.20	13.09	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10/10	5.1	3.5	14.2	111.9	0.10	5.50	6.20	0.00	0.00	35.40	23.00	75.50	1.00	0.50	426.00	69.20	0.00	0.00	96	2015
Тефтели мясные с соусом	70/50	9.8	16.7	9.7	227.6	0.00	1.70	0.10	0.00	0.10	19.20	20.00	119.50	1.70	0.20	64.60	37.90	0.00	0.00	461	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	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	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	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:	756	27.0	27.3	99.4	754.6	0.35	7.23	6.30	0.00	0.18	90.61	191.42	441.28	8.88	2.59	558.40	165.93	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
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	30	2.2	3.8	13.3	96.2	0.36	0.00	1.20	0.00	0.02	5.98	8.29	21.16	0.42	0.18	0.00	14.52	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	390	2.8	4.3	50.0	259.4	0.37	7.20	1.20	0.00	0.22	47.38	33.59	58.16	6.12	0.48	248.00	16.12	0.00	0.00		
Всего за день:		54.1	53.7	236.9	1 664.0	0.97	28.56	129.15	0.00	0.90	437.95	286.45	851.43	20.18	4.67	1 196.60	195.14	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	525,7	627,5	2405,0	17689,6	7.02	417.97	1 080.83	4.32	7.65	4 626.99	2 157.41	7 648.94	177.91	47.12	11 425.16	3 001.28	0.10	0.00
Среднее значение за период	52.6	62.8	240.5	1 769.0	0.70	41.80	108.08	0.43	0.77	462.70	215.74	764.89	17.79	4.71	1 142.52	300.13	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	31.9	56.2															



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	540	761	402