



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

1 день, 1 недели																					возрастной группы дети от 12 до 18 лет.	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Каша "Дружба" молоко-мол. жидкая с маслом сливочным 180/5	185	5.7	5.9	28.0	210	0.02	1.00	49.10	0.10	0.14	130.70	35.20	156.70	0.80	221.99	49.8	0.01		182	2015		
Чай с сахаром 200/15	215																					
Булочка с маслом и сыром 16/10/30	96	7.2	9.9	15.0	61		0.1															
Фрукт 1шт	110	1.0		15.5	184	0.05	0.20	61.5	0.30	0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25							
Итого за Завтрак	566	13.9	15.8	72.5	519	0.10	8.30	110.60	0.40	0.14	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01	2.9	1.3	2015		
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	265	8	5	19	152	0.27	10.85	0.3														
Медальон из курицы	100	22.0	15.0	21.0	304	0.13	1.3	32.56	0.29	0.19	32.49	33.84	214.54	1.92	227.49	44.51	0.1	0.02	102	2015		
Макароны отварные	180	8.0	5.0	56.0	312	0.13		25.2														
Кукуруза консервированная	10	0.5	0.3	5.0	15		2.30	2.0	0.09	0.04	27.51	13.25	72.61	1.36	1.22	120			496	2004		
Чай с сахаром 200/15	215																					
Хлеб ржаной	30	2	0.6	15.0	61		0.1															
Итого за Обед	800	40.0	26.1	124.0	897	0.59	14.55	60.06	0.38	0.68	111.38	105.13	454.53	8.08	760.12	240.51	0.13	0.09	376	2015		
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200																					
Фрукт 1 шт	130			20.0	88	0.02																
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	33.0	257	0.04	13			0.02	14	8	14	2.8	240	2						
Итого за Полдник	410	14.0	8.0	78.0	454	0.09		11.96	0.11	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01					
Итого за день		67.9	49.9	274.5	1870	0.8	29.9	182.6	0.9	1.0	492.7	210.6	865.7	19.2	1806.6	338.8	0.2	3.0	533	2003		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день, 1 недели																			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Шницель рыбный рубленый	90	12.2	8.1	17.6	193	0.02		30	0.26	0.04	18.38	2.74	28.87	0.43	31.96	120.08						
Картофельное пюре	150	3.0	5.0	22.0	148	0.16	25.96	25.91	0.04	0.04	48.21	33.14	98.23	1.37	757.26	75.31	0.04					
Овощи свежие	25	0.2	0.1	5.8	16		5	0.1			2.5	4.0	5.2	0.2	62.0	0.4						
Батон изюминный	21			12	54	0.04					5.25	4.4	8.24	0.5	28.3	0.90						
Чай с сахаром 2 жидк.	215			15.0	61		0.1				18.50	8.30	41.00	0.60	0.30	54.90	25.10					
Выпечное изделие	60	4.6	4.9	28.0	174	0.10					80.82	53.59	169.57	3.43	858.38	196.98	0.04					
Итого за Завтрак	551	21.0	18.3	64.0	636	0.24	26.11	55.91	0.35	0.1												
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4.0	2.6	19.8	120	0.1	9.60	0.20			30.70	30.00	70.20	1.30	677.20	76.4						
Гуляш из свинины 50/50	100	12.7	2.7	4.5	286		0.10				20.40	17.60	125.20	2.00	53.50	80.80						
Рис отварной	180	5.0	6.0	48.0	269	0.05		32	0.12	0.03	13.74	32.9	101.25	0.72	66.36	72.91					97	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15.0	61		0.1				5.25	4.4	8.24	0.82	25.25							
Хлеб ржаной	25	1.5	0.4	5.2	44	0.04					4.2	5.00	25.20	1	38	1.5						
Оладьи 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	86	0.20					4.5	17.6	20.9	0.3	26.3	1.10						
Итого за Обед	820	25.3	11.1	106.5	866	0.39	9.80	32.20	0.12	0.1	78.79	107.50	350.99	5.94	886.61	232.71	0.00	0.00			ПК	
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02					14	8	14	2.8	240	2						
Фрукт	100			11.0	53	0.03	7			0.02	14	8	14	2.8	217	1.4	0.01					
Выпечное изделие	50	4.6	4.9	28.0	174	0.10				0.04	26.6	16.8	22.4	0.60	0.30	54.90	25.10					
Кондитерское изделие	30	4.0	5.0	11.3	129	0.03	0.70	32.0	0.12	0.04	18.50	8.30	41.00	0.30	25.10	6.20	0.01	1.5				
Итого за Полдник	380	10.0	18.0	55.0	426	0.12	13.14	63.1	0.24	0.13	92.30	6.20	65.80	0.90	0.30	62.0	0.02	2.9			424	2015
Итого за день		56.3	36.1	225.5	1928	0.8	49.1	151.2	0.7	0.2	378.2	193.1	679.8	15.6	2404.7	445.9	0.1	2.9				

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

3 день, 1 недели

3 день, 1 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Пудинг творожный с молоком густым 150/30	180	24	10	41	368		28.20	8.20	0.30	0.23	258.20	38.20	290.30	1.20	312.08	8.20	0.01			223	2015	
Батон ванильный	30	2.5	0.7	16.0	79	0.05				0.01	7.6	11.2	26	0.7	39.3	1.10						
Чай с низким содержанием сахара 200/10	200			10	41					0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1							
Фрукт 1 шт	100			13	61	0.04	12			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01			377	2015	
Итого за Завтрак	390	26	12	80	549	0.09	40.40	8.20	0.30	0.28	291.75	65.50	338.34	5.58	387.80	11.90	0.02					
Обед																						
Ци из свеклы с картошкой	250	18	5.0	7.9	89	0.1	29.44	10.20	0.01	0.41	52.53	23.99	71.09	1.68	311.26	74.7	0.03	0.07		88	2015	
Компота из мяса кур	30	14.3	17.2	17.4	296	0.1		13.20		0.11	28.2	23.1	144.00	1.55	60.44	28.31				254	2015	
Картофель отварной с зеленью	60	4.0	7.0	29.0	223	0.22		12.0	0.12	0.13	50.83	43.25	113.1	2.06	101.56	34.5	0.05			125	2015	
Чай с лимоном, сахарным сиропом 200/15/8	200			15	63					0.01	7.25	5	9.34	0.87	30.4	1.7				372	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0.6	8	53	0.06				0.03	5.4	5.70	26.10	1	41	1.7						
Батон ванильный	30	2.8	1.5	15.3	68	0.05				0.03	6.0	10.2	21	0.5	32.8	0.90						
Итого за Обед	390	24.9	31.3	93.1	792	0.54	68.84	65.46	0.13	0.72	150.20	111.23	384.93	7.86	1494.56	450.59	0.08	0.07				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2						
Фрукт 1 шт	130	1.0	1.0	13.0	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01					
Выпечное изделие	50	4.6	4.9	28.0	174	0.10					18.50	8.30	41.00	0.60	0.30	54.90	25.10					
Кондитерское изделие	15	2.0	2.5	6.0	78	0.03	0.70	32.0	0.12	0.04	92.30	6.20	65.80	0.30	25.10	6.20	0.01	1.5		424	2015	
Итого за Полдник	395	12.0	11.0	68.0	429																	
Итого за день		64.6	53.8	240.8	1770	0.6	110.0	65.8	0.4	1.0	442.0	176.7	723.3	13.4	2232.4	462.5	0.1	0.1				

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

4 день, 1 недели

4 день, 1 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Тефтели мясные в соусе 70/30	120	10	15	12	225	0.05	2.38	1.62	0.12	0.05	20.71	12.33	57.96	0.89	124.26	36.84	0.01	4.33	278	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0.31		21	0.08	0.15	20.47	136.84	209.06	4.9	264.1	60.48	0.01	0.01	302	2015		
Овощи свежие	30	0.2	0.1	5.7	6		5	0.1				4.0	5.2	0.2	58.0	0.4			21	2015		
Бутерброд с маслом 10/26	36	2	7	17	109	0.03		32	0.1	0.01	7.0	3.8	21	0.3		1.00			5	2015		
Чай с сахаром 200/15	215				61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.62	25.25				12	2015		
Итого за Завтрак	541	21	28	76	649	0.4	1.5	54.7	0.3	0.2	56.8	163.4	301.0	7.1	471.6	98.7	0.0		315	2015		
Обед																						
Плов из свинины	255	2.0	5.0	5.0	120	0.14	16.65	1.00		0.4	28.05	26.69	73.87	1.48	482.03	84.4	0.03	0.07	96	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	19	24	49	492	0.30	5.80	3.19	0.70	0.20	52.30	68.40	304.5	5.20	508.80	172.30	0.03	22.60	265	2015		
Хлеб ржаной	36	3	11	5.0	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.62	25.25				376	2015		
Выпечное изделие	50	4.6	4.9	28.0	174	0.10				0.04	6.3	6.79	30.50	1	48	2.0				2015		
Итого за Обед	806	29	35	115	909	0.61	22.55	4.16	0.70	0.65	110.40	114.49	458.11	9.30	1064.38	313.60	25.10	22.67	424	2015		
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2						
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01					
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	33.0	257	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.66	70.07	31.71	0.01					
Итого за Полдник	410	13	10	66	406.0	0.2	13.0	12.0	0.1	0.1	49.7	28.7	82.7	6.3	571.5	36.3	0.0		533	2003		
Итого за день		62	72	264	1964	1.2	43.0	70.8	1.1	1.0	215.4	306.6	841.8	22.7	2207.5	448.6	25.2	22.7				

ИНН 760420895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

5 день, 1 недели

5 день, 1 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Хлеб в кисло-сладком соусе	90	15	15	3	206	0.08	3.93	0.11		0.14	21.16	18.85	129.13	1.33	54.44	80.67	0.01			
Макаронные изделия	150	7.0	4.0	47.0	280	0.11						11.04	60.5	1.13	101.0	100				
Овощи свежие	34	0.3	0.1	1.2	8				0.08	0.03	25.8	6.0	8.1	0.3	101.0	0.7				2015
Батон изюминный	22	7.2	1.1	12.4	50	0.04					4.0	6.0	21	0.5	28.9	1.00				2015
Чай с сахаром 200/15	215				61					0.01	5.29	4.4	8.24	0.82	25.25					2015
Всего за завтрак	70	3.15	4	26	106	0.1	0.4	0.11	0.1	0.01	5.29	4.4	8.24	0.82	25.25					2015
Итого за Завтрак	581	27.7	25.2	104.6	697	0.33	12.43	0.42	0.18	0.26	55.53	109.02	302.09	4.83	210.60	182.37	0.01	0.00		
Обед																				
Свинина из свинины	250	15	4.4	15.6	115	0.10	6.93	0.11			49.2	21.16	56.30	1.33	272.00	74.60				
Картофельное пюре	100	1.0	29.0	12.0	354	0.07														2015
Чай с сахаром 200/15	180	4.0	6.0	21.0	178	0.2	31.16	3.16	0.46	0.1	11.54	1.85	137.02	2.1	226.8	25.2		17.05		2015
Апельсин	215				61					0.11	4.0	39.78	117.94	1.64	909.04	90.22	0.05			2015
Батон изюминный	25	1.5	0.4	5.2	44	0.04					5.29	4.4	8.24	0.82	25.25					2015
Всего за Обед	30	2.5	0.7	16.0	79	0.05				0.03	4.29	5.00	25.20	1	58	1.5				2015
Итого за Обед	800	20.9	40.5	91.8	831	0.5	38.2	32.8	0.6	0.3	126.7	107.3	370.2	7.4	1712.4	190.6	0.1	17.1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02														
Фрукт	100	1.0		11.0	53	0.03				0.02	14	8	14	2.8	240	2				
Выпечное изделие	50	4.6	4.9	28.0	174	0.10				0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01			
Кондитерское изделие	30	4.0	5.0	11.3	129	0.03	0.70	3.0	0.12	0.04	18.50	8.30	41.00	0.60	0.30	54.90	25.10			
Итого за Полдник	380	9.6	9.9	70.3	444.0	0.2	7.7	32.0	0.1	0.1	92.30	6.20	65.80	0.30	25.10	6.20	0.01	1.5		2015
Итого за день		58.2	75.6	266.4	1972	1.0	58.3	119.2	0.9	0.6	337.6	255.7	815.5	18.7	2405.4	437.5	25.2	18.6		

ИНН 76042-0805 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

1 день, 2 недели

1 день, 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 70%05	185	6.0	9.0	30.0	146	0.22	1.12	31.26	0.12	0.15	120.25	40.7	184.66	1.46	201.99	49.6	0.01			182	2015	
Кофейный напиток на молоке	200	4.0	4.0	20.0	132	0.22	1.3	29.0	1.65	0.50	125.80	14	90.0	0.27	164.25	9			374	2015		
Батон улитровый	20	2.3	1.1	10.0	63	0.03				0.02	5.5		1.1	0.5	11.8	0.90						
Блины пшеничные	70	3.2	4.0	15.0	106	0.1	0.4	33.21	0.1				1.2	0.75								
Смесь	110	1.0		14.0	64	0.03	7			0.04	25.6	4.6	22.4	2.8	11.2	1.4	0.01					
Итого за Завтрак	585	5.0	9.0	14.0	64	0.25	13.52	55.68	0.47	0.25	137.66	31.2	15.66	5.16	656.11	61.19	0.01					
Обед																						
Суп из картофеля, картофеля и мяса	255	4.2	6.5		106	0.2	30.50	11.25	0.01	0.41	52.00	18.4	80.30	1.69	311.26	74	0.03	0.07	88	2015		
Хлеб пшеничный	100	5.6	12.2	4.8	34	0.05	4.20	11.0		0.30	20.00	3.4	22.2	0.70	55.00	3.0	0.01					
Рис отварной	180	5.0	6.0	48.0	69	0.05		32	0.12	0.03	13.74	3.5	10.25	0.72	66.36	12.51			302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215				61		0.1			0.01	5.25	4.2	8.24	0.82	29.25				376	2015		
Хлеб ржис	51	3.2	1.2	3.8	92	0.10				0.04	8.6	10.40	46.20	2	78	2.8						
Итого за Обед	801	28.0	25.9	79.5	165	0.4	34.8	42.5	0.1	0.8	103.2	33.4	374.2	5.9	536.6	150.7	0.04					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02				0.32	14	8	14	2.8	240	2						
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0.04	13			0.03	20.8	11	4.3	2.86	361.2	2.6	0.01					
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	33.0	257	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	94.4	0.66	70.07	31.71	0.01		533	2003		
Итого за Полдник	440	14.0	8.0	78.0	454	0.14	7	11.96	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	6.26	527.07	35.11	0.02					
Итого за день		47.0	42.9	271.5	1830	0.8	55.3	110.1	0.7	1.1	296.1	166.4	622.7	17.3	1220.0	247.0	0.1					

ИНН 76042-0895 ОГРН 1137604016252
ОСО «ЗООЕНСЕРВИС»

2 день, 2 недели

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
2 день, 2 недели																							
Завтрак																							
Молоко и сливки	100		17,2	7,9	296	0,1	1	23,20		1,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31							
Мороженое пломбир	150		5	47	60	0,11		21	0,09	0,03	32,92	11,20	66,5	1,13	1,01	100		294					
Сыр сливочный свежий	44		0,1	1,5	10			8	0,1				8,2	0,3	82,9	0,7		309					
Ватрушка с маслом и сыром 11/10/20	41		3,0	10,1	98	0,03	0,80	47,0	0,06	147,80	1,5	88,50	0,45	55,30	11,00	0,01	71						
Масло сливочное 82/15	215			15,0	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		2,9	1,3						
Итого за Завтрак	550		25	52	725	0,27	6,67	141,66	0,34	360,56	14,2	369,93	4,03	360,24	139,1	0,12	4,47						
Обед																							
Суп овощной с яйцом	250		2,5	20,0	176	0,10	20,50	25,04	0,48	33,81	31,4	100,20	1,97	710,83	7,00	0,06	92						
Утка отварная 50/50	100		20,7	2,4	293		0,10		0,1	20,40	11,00	25,20	2,00	53,50	11,00		260						
Картофельное пюре	180		6,0	27,0	176	0,2	31,16	31,20	0,16	57,9	35,18	117,44	1,64	909,04	56,22	0,05	312						
Кукуруза консервированная	10		0,2	4,2	12		1,90	1,5		1,8	10,5	38,9	0,2				306						
Масло сливочное 82/15	215			15,0	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376						
Хлеб ржаной	45		0,7	2,6	82	0,06			0,03	8,0	10,00	44,20	0,2	70	2,1								
Итого за Обед	800		29,1	73,3	747	0,36	53,76	58,10	0,78	127,16	111,08	434,68	8,43	1768,62	250,34	0,11	0,07						
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2								
Фрукт	100		1,0	11,0	53	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01							
Выпечное изделие	50		4,6	4,9	174	0,10				18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10							
Кондитерское изделие	30		4,0	5,0	129	0,03	0,70	32,0	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	424						
Итого за Полдник	380		9,6	70,3	444,0	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1						
Итого за день			62,8	65,3	235,5	1916	0,8	68,1	232,0	0,9	1,2	639,1	229,2	977,8	19,0	2611,3	454,5	25,4					

ИНН 7604210895 ОГРН 1137604016252
ОСО «БОЕНСЕРВИС»

3 день, 2 недели

3 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суп с отварной говядиной 35/35	70	10.0	11.0	3.0	160	0.02	0.72	0.01		0.09	15.43	14.43	108.37	1.63	33.88	26.15			245	2015
Надоегрененная салатная	180	11.5	8.5	53.0	240	0.45		33	1.20	0.20	23.60	144.70	268.20	6.3	264	60.48	3.01	0.01	302	2015
Вареное картофельное	95	3.5	1.0	18.0	100	0.1				0.02	8.2	12.3	33	0.1	52.3	1.40				
Чай с сахаром 200/15	215			15.0	80					0.01	5.25	4.4	8.24	0.83	25.25					
Выпечное изделие	50	4.5	4.5	28.0	140	0.01					5.25	4.4	8.24	0.83	25.25				376	2015
Итого за Завтрак	561	29.5	26.4	117.0	710	0.5	0.8	32.6		0.3	71.0	184.6	458.8	0.4	376.5	192.9	26.1	0.0	424	2015
Обед																				
Суп с макаронами, мясными изделиями и курицей 250/15	260	10.0	3.0	16.0	110	0.03	1.36	0.29		0.37	20.99	11.74	52.6	1.05	93.31	21.95	0.03	0.07	111	2015
Жареное картофельное	180	11.5	8.5	38.5	240	0.45		33	1.20	0.30	50.20	60.10	24.15	2.60	55.14	14.90				
Чай с сахаром 200/15	215			15.0	80					0.01	5.25	4.4	8.24	0.83	25.25				376	2015
Хлеб ржаной	25	1.5	0.4	5.2	40	0.04				0.02	4.2	5.00	15.20	1	38	1.5				
Батон поджаренный	30	2.5	0.7	16.0	80	0.05				0.01	7.6	11.2	26	0.7	39.3	1.10				
Фрукт 1 шт	130	1.0	1.0	13.0	60	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01			
Итого за Обед	840	20.0	13.6	103.7	650	0.2	35.0	0.5	0.0	0.7	109.0	104.7	426.2	6.8	1108.7	223.1	0.0	0.1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	80	0.02				0.02	14	8	24	2.8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1.0	1.0	13.0	60	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01			
Выпечное изделие	50	4.5	4.5	28.0	140	0.10					18.50	8.30	41.30	0.60	0.30	54.90	25.10			
Кондитерское изделие	15	2.0	2.5	6.0	78	0.03	0.70	32.0	0.1	0.04	92.30	6.20	65.80	0.30	25.10	6.20	0.01	1.5	424	2015
Итого за Полдник	395	7.5	8.4	67.0	401.0	0.2	13.7	32.0	0.1	0.1	145.6	34.2	135.1	6.6	626.8	65.7	25.1	1.5		
Итого за день		58.4	48.4	287.7	1833	1.1	49.5	65.1	0.3	1.1	325.6	323.6	930.1	24.8	2111.1	481.7	50.3	1.6		

ИНН 760403895 ОГРН 1137604016252

ООО «БОЕНСЕРВИС»

4 день, 2 недели

4 день, 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
							B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Фрикадельки в соусе 70г/50	120		10	15	12	225	0.05	2.38	162	0.12	0.15	20.71	12.21	57.96	0.88	124.26	36.84	0.01	4.33	280	20	
Рис отварной	150		4.0	5.0	40.0	224	0.04		26.68	0.1	0.13	11.45	27.41	84.38	0.6	65.31	60.76			302	20	
Слободы с маслом 30г/2	35		0.3	0.0	0.0			5.2	0.1			2.9	4.7	1.2	0.2	61.8	9.4			71	20	
Бутерброд с мясом 30г/2	30				10	120	0.03		32	0.1	0.1	10.1	7.0	4.1	0.3		1.20		1.2	6	20	
Чай с сахаром 200г/15	215				15.0	61		0.1			0.11	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376	20	
Фрукт	100		1.0		11.0	53	0.03	7			0.04	26.6	16.8	20.4	2.8	217	1.4	0.01				
Итого за Завтрак	450		17.3	26.0	91.0	679	0.14	19.03	29.87	0.13	0.16	58.1	45.54	72.65	3.57	203.78	166.45	0.01				
Обед																						
Борщ из св. капусты с картофелем	150		2.0	4.1	10.2	77	0.12	19.29	10.3	0.01	0.03	61.6	47.76	141.00	1.90	341.01	86.37	0.03	0.01	82	20	
Медальоны из мяса	100		22.0	15.0	21.0	304	0.13	1.3	32.56	0.19	0.19	32.49	33.84	114.11	1.92	227.49	44.51	0.1	0.02	496	20	
Картофель отварной с маслом	180		4.0	7.0	29.0	181	0.12	36	32.07	0.17	0.15	50.83	43.24	131.1	2.08	1015.36	345	0.05		125	20	
Чай с лимонным сахарным песком 200г/15/5	220				15	63		2.1			0.01	7.25	5	4.44	0.87	33.4				327	20	
Хлеб ржаной	50		3.1	1.1	3.6	90	0.10				0.01	8.6	10.40	48.22	2	78	2.8					
Батон йодированный	23		2	1	10	61	0.03				0.01	4.2	7.10	18.50	0.4	28.60	0.8					
Итого за Обед	823		32.9	28.1	88.8	871	0.7	58.7	74.9	0.4	0.9	165.0	146.8	648.1	9.2	1723.9	479.5	0.2	0.1			
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200				20.0	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2					
Фрукт	100		1.0		11.0	53	0.03	7			0.04	26.6	16.8	20.4	2.8	217	1.4	0.01				
Выпечное изделие	80		11.7	8.8	33.0	257	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.66	70.07	31.71	0.01		533	2003	
Итого за Полдник	380		12.7	8.8	64.0	398	0.1	7.0	12.0	0.1	0.1	55.5	33.8	90.8	6.3	527.1	35.1	0.0				
Итого за день			63	64	244	1898	0.9	84.7	116.8	0.7	1.1	278.6	236.0	959.5	19.0	2454.7	681.0	0.2	0.1			

ИЧН 76042-0895 ОГРН 1137604016252
ООО «БОЕНСЕРВИС»

5 день, 2 недели

5 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Рыбка в баночке	90	14.0	11.0	9.0	198	0.04	30	0.26	0.27	0.27	17.88	34.01	66.92	1.3	56.54	60.92				
Картофельное пюре	150	3.1	4.3	22.0	148	0.16	25.96	25.91	0.06	0.19	49.21	33.14	98.23	3.7	757.29	75.31	0.04		312	2015
Батон «Бородинский»	30	2.4		16.0	79	0.25					7.6	11.2	26	0.1	39.9	1.16				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10.0	40		0.1				5.75	4.4	8.24	0.85	25.25				376	2015
Выпечное изделие	4	4.0	0.1	29.0	170	0.26	8.04	0.11			10.72	6.4	38.35	0.47	49.18	22.96	0.01		406	2015
Итого за Завтрак	570	24.5	15.4	66.0	434	0.29	26.06	63.65	0.4	0.46	89.46	69.15	237.25	4.66	927.96	159.39	0.05			
Обед																				
Рассольник с картофелем, соевыми бобами	250	1.8	1.1	17.0	109	0.12	15.65	1.06			28.54	26.69	73.81	48	492.23	84.4	0.03		96	2015
Утка, запеченная	100	12.4	1.4	3.2	211		9.45	5.49			33.10	36.9	135.26	1.73	390.20	36.10				
Макаронные изделия	80	8.0	2.4	51.0	313	0.13	25.2	0.09			27.51	13.25	72.61	3.6	1.22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/10	210			14.0	61		0.1				5.25	4.4	8.24	0.85	25.25				376	2015
Хлеб ржаной	55	3.1	0.3	4.5	90	0.20					9.2	12.68	52.80	0.1	82	3.5				
Итого за Обед	800	25.3	4.2	99.8	790	0.45	20.2	26.7	0.1	0.46	93.5	83.6	339.7	60	981.1	247.0	0.03			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02					14	8	14	2.8	240	2				
Фрукт	100	1.0		11.0	53	0.03	7				26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01			
Выпечное изделие	50	4.6	4.9	28.0	174	0.10					18.50	8.30	41.00	1.60	0.30	54.90	25.10			
Кондитерские изделия	30	4.6	5.0	11.3	129	0.03	0.70	32.0	0.12	0.19	92.30	6.20	69.80	0.30	25.10	6.20	0.01		424	2015
Итого за Полдник	380	9.6	9.9	70.3	444	0.2	7.7	32.0	0.1	0.19	151.4	39.3	143.2	6.5	482.4	64.5	25.1			
Итого за день		59	5.7	256	1868	0.98	53.9	122.6	0.6	0.6	334.4	192.1	720.2	19.1	2391.5	470.9	25.1			

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»