

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № 23
 И.С.
 31 03



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная 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			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Бутерброд с маслом и сыром 16/10/30	56	7,2	9,9	15,5	184	0,05	0,20	61,5	0,30	0,05	163,30	15,20	133,00	0,40	55,20	12,00	0,01	2,9	1,3	2015	
Фрукт 1шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	566	13,9	15,8	72,5	519	0,10	8,30	110,60	0,40	0,24	325,85	71,60	320,34	4,82	519,44	63,20	0,03	2,90			
Обед																					
Суп картофельный с горохом пущеным и мясом	265	8	5	19	152	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,84	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015	
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	496	2004	
Макаронные отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Кукуруза консервированная	15	0,5	0,3	7,0	18		3,50	3,0			4,0	21,0	72,5	0,5					306	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	26	1,6	0,6	7,2	46	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7					
Итого за Обед	771	38,6	26,1	116,2	841	0,56	15,75	56,86	0,37	0,66	106,89	110,12	464,72	7,95	759,61	220,53	0,13	0,09			
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		533	2003	
Итого за Полдник	410	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			66,5	49,9	266,7	1814	0,8	31,1	179,4	0,9	1,0	488,2	215,6	875,9	19,0	1806,1	318,8	0,2	3,0		

2 день, 1 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Шницель рыбный рубленый	90	12.2	8.1	17.6	193	0.00		30	0.26	0.05	18.36	2.74	28.87	0.43	21.95	120.08			235	2015	
Картофельное пюре	150	3.0	5.0	22.0	148	0.16	25.96	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.31	757.29	75.31	0.04		312	2015	
Овощи свежие	50	0.4	0.1	1.5	19		10	0.1			5.6	8.0	10.4	0.4	116.0	0.8			71	2015	
Батон иодированный	24	2.4	1.2	11.9	63	0.03				0.02	5.0	7.8	18	0.4	30.5	0.08					
Чай с сахаром 200/15	215			15.0	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376	2015	
Итого за Завтрак	529	21.0	16.0	64.0	475	0.24	26.11	55.91	0.35	0.21	80.82	53.59	169.57	3.43	858.38	196.98	0.04				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4.0	2.6	19.6	120	0	9.60	0.20		0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	677.20	76.4			97	2015	
Гуляш из свинины 45/45	90	11.4	18.6	4.0	257		0.09			0.1	18.40	15.80	112.50	1.90	48.20	72.70			260	2015	
Рис отварной	150	4.0	5.0	40.0	224	0.04		26.68	0.1	0.03	11.45	27.42	84.38	0.6	55.31	60.76			302	2015	
Сок	200			20.0	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	21	1.7		8.0	40	0.03				0.01	4.5	4.2	18.1	0.7	28.2	1.20					
Батон иодированный	22	2.2	1.1	12.5	56	0.04				0.02	6.0	8.0	21	0.5	28.9	1.00					
Итого за Обед	748	23.3	27.3	104.3	785	0.23	9.69	26.88	0.10	0.27	85.05	93.42	320.18	7.60	1077.81	214.06	0.00	0.00			
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	28.0	174	0.10					18.50	8.30	41.00	0.60	0.30	54.90	25.10			424	2015
Кондитерское изделие	30	4.0	5.0	11.3	129	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			
Итого за Полдник	380	10.0	18.0	55.0	426	0.12	13.14	63.1	0.24	0.13	218.59	31.96	159.25	6.23	659.73	16.18	0.02	2.9			
Итого за день		54.3	61.3	223.3	1686	0.6	48.9	145.9	0.7	0.6	384.5	179.0	649.0	17.5	2595.9	427.2	0.1	2.9			

ИНН 7604250895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

3 день, 1 недели

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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Пудинг творожный с молочно-сливочным 150/24	174	24	10	39	348		28,20	0,20	0,30	0,23	255,29	37,90	268,60	1,20	288,00	1,00	0,01		223	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Фрукт 1 шт.	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	29,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	514	25	11	62	450	0,04	41,30	0,20	0,30	0,27	281,15	54,00	291,14	4,88	674,50	3,60	0,02				
Обед																					
Щи из св. капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015	
Котлета из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015	
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,6	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015	
Компот из ягод (ежевика)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	25	1,5	0,4	5,2	44	0,04				0,03	4,2	5,00	25,20	1	38	1,5					
Батон йодированный	28	2,8	5	15,3	68	0,05				0,03	6,0	10,2	21	0,5	32,8	0,90					
Итого за Обед	753	23,7	28,9	92,4	774	0,51	63,85	62,29	0,11	0,70	141,76	104,10	369,09	6,14	1345,72	393,35	0,07	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		424	2015	
Кондитерское изделие	15	2,0	2,5	6,0	78	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	66,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Полдник	395	12,0	11,0	68,0	429	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44			
Итого за день			60,3	51,4	222,1	1,653	0,7	112,2	81,9	0,5	1,1	502,4	191,5	757,3	17,2	2538,4	426,6	0,1	0,5		

ИНН 7604200895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

4 день, 1 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Тертель мясные в соусе 70/50	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	183	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Овощи свежие	5	0,2	0,1	0,5	6			0,1			2,9	4,0	5,2	0,2	58,0	0,4			71	2015	
Бургер с маслом 10/25	36	2	7	12	109	0,03		32	0,1	0,01	7,0	3,8	21	0,3		1,00		1,2	6	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Итого за Завтрак	551	21	28	80	649	0,4	2,5	54,7	0,3	0,2	56,3	163,4	301,0	7,1	471,6	98,7	0,0				
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой и мясом	255	2,0	5,0	17,0	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015	
Плов из свинины	209	15	9	40	411	0,20	4,60	2,80	0,40	0,10	45,50	52,20	245,3	4,20	396,80	135,20	0,01	17,70	265	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	32	2,2	0,6	8,4	54	0,08				0,05	6,4	7,10	30,50	2	45	3,0					
Кондитерское изделие	40	4,5	8,0	11,0	133	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			
Итого за Обед	747	24	32	91	779	0,45	22,05	35,86	0,52	0,60	177,50	96,59	423,71	9,00	574,58	228,80	0,05	19,27			
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	2,85	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		533	2003	
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	671,5	36,3	0,0				
Итого за день		59	70	237	1834	1,0	42,5	102,5	0,9	0,9	283,5	288,7	807,4	22,4	2117,7	363,8	0,1	19,3			

ИНН 7604230895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

5 день, 1 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																		
Курица в кисло-сладком соусе	90	15	15	3	206	0,08	3,33	0,11		0,14	11,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01	
Макаронные изделия	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,31	109		309
Овощи свежие	34	0,3	0,1	1,2	8		8	0,1			4,2	6,0	8,1	0,3	101,0	0,7		71
Батон йодированный	22	2,2	1,1	12,5	56	0,02				0,02	6,0	8,0	21	0,5	28,9	1,00		376
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			2015
Блинчик с мясной начинкой	70	3,15	4	26	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75				376
Итого за Завтрак	581	27,7	25,7	104,8	697	0,33	12,43	34,42	0,18	0,20	59,53	109,02	302,09	4,83	210,60	182,37	0,01	0,00
Обед																		
Свекловичный квас	250	1,9	4,4	16,6	115	0,10	8,90	0,2			40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60		63
Шницель из свинины	100	11,0	29,0	12,0	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,6	23,2	17,09	268
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349
Хлеб ржаной	30	2,0		8,2	52	0,07				0,04	6,2	6,90	28,60	2	43	2,3		
Итого за Обед	730	18,9	38,4	90,8	799	1,2	33,2	30,8	0,6	1,5	108,8	91,2	320,2	8,5	1508,9	175,4	0,0	17,1
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Фрукты	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	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	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	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5
Итого за Полдник	380	9,6	9,9	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	1,5
Итого за день		56,2	73,5	265,9	1940	1,7	53,4	117,2	0,9	1,8	319,7	239,5	765,4	19,8	2201,9	422,3	25,2	18,6

ИНН 76042:0895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

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		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																				
Каши овсяная, молочная с маслом сливочным 180/5	185	8,0	8,0	36,0	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,14	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01			
Софийный напиток на молже	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,90	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		182	2015	
Батон иодированный	20	2,3	1,1	10,5	63	0,03				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90		3,9	2015	
Блины с вишней	70	3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75						
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	585	5,0	9,0	114,0	611	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,7	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Щи из кв капусты с картофелем и мясом	255	4,2	6,5	7,9	109	0,2	30,50	10,29	0,01	0,41	55,00	28,50	86,30	1,66	311,26	74,7	0,03	0,07	98	2015
Курочка с овощами	100	15,6	12,2	4,8	234	0,09	4,20	0,20		0,30	20,60	17,20	130,20	0,70	55,90	0,30	0,01			
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из свежих плодов	200			22,0	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			343	2015
Хлеб ржаной	20	1,5		7,1	38	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон иодированный	18	2	1	8	50	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	743	27,1	24,5	89,8	744	0,4	38,1	37,2	0,1	0,8	101,9	87,6	342,1	4,2	513,4	137,9	0,04			
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	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		533	2003
Итого за день		46,1	41,5	281,8	1809	0,8	58,6	104,8	0,7	1,1	295,2	160,6	590,6	15,6	1696,6	234,2	0,1			

ИНН 7604250805 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
Котлета из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	296	0,1		33,20		0,11	28,2	23	144,00	1,55	60,24	2,6,3			294	2015
Макаронные отварные	150	7	5	47	260	0,11		7,1	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,31	10,0			309	2015
Овощи натуральные свежие	44	0,3	0,1	1,5	10			0,1			5,0	6,2	8,2	0,3	8,0	0,7			71	2015
Бутерброд с маслом и сыром 11/10/20	41	6,5	3,0	10,5	98	0,03	0,80	47,0	0,20	0,08	147,80	11,60	88,90	0,45	55,30	11,58	0,01	2,9	1,3	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	550	29	25	92	725	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,56	74,27	399,93	4,03	160,24	139,7	0,12	4,47		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	5,5	2,5	20,0	128	0,10	20,50	25,34		0,48	33,81	33,30	100,20	1,97	710,53	77,22	0,06	0,07	97	2015
Ульяш из сайгины 50/50	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	75,720	75,31	0,04		312	2015
Кукуруза консервированная	10	0,3	0,2	4,2	12		1,90	1,5			1,8	10,5	38,9	0,2					306	2015
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,22	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	21	1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Итого за Обед	731	23,2	28,4	80,7	705	0,30	51,76	52,75	0,09	0,73	117,26	104,46	387,23	6,35	1606,74	234,97	0,10	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				0,04	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	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	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		
Итого за Полдник	380	9,6	9,9	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	1,5		
Итого за день		60,9	63,6	242,9	1874	0,8	66,1	226,6	0,9	1,2	629,2	218,0	930,4	16,9	2449,4	439,2	25,3	6,0		

ИНН 7604200895 ОГРН 1137604016252
ООО «ВОЕНСЕРВИС»

3 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Гуляш из отварной говядины 35/35	70	10,0	11,0	3,0	150	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	138,2	1,63	33,88	75,16			246	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	6,0	40,0	44	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	279,08	4,9	254,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Овощи свежие	35	0,3	0,1	1,2	8			5	0,1										71	2015	
Батон iodированный	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 джемом, сахарным песком 200/1 чай	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Итого за Завтрак	505	21,8	17,8	75,2	548	0,4	7,8	21,1	0,1	0,3	53,7	173,5	357,8	8,3	428,7	138,1	0,0	0,0			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей 200/1С	260	6,0	3,0	16,0	177	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Жаркое по домашнему	200	10,5	8,6	43,3	303		20,5	0,10		0,18	52,30	65,93	189,03	2,80	622,50	136,90			77	2015	
Овощи свежие	60	0,5	0,1	2,5	25		9	0,2			5,7	7,8	10,0	0,4	10,2	0,4			71	2015	
Компот из ягод (клубника)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	36	3	1	9	52	0,07				0,04	6,3	6,79	30,50	1	48	2,0					
Итого за Обед	756	20,0	12,7	92,8	583	0,2	34,2	0,6	0,0	0,6	93,8	97,9	288,7	5,5	921,8	211,7	0,0	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	89	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					16,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10			424	2015
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			
Итого за Полдник	395	7,6	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		49,4	38,9	235,0	1532	0,8	55,7	53,7	0,2	1,0	293,1	305,5	781,3	20,4	1977,3	415,5	25,2	1,6			

ИНН 76042. 0895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

4 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		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																					
Вякшадзеки в соусе ТО/МО	120	1.0	1.5	12	225	0.05	2.38	1.62	0.12	0.35	20.71	12.33	67.95	0.89	124.26	36.84	0.01	4.33	280	2015	
Рис отварной	150	4.0	5.0	40.0	224	0.04		26.68	0.1	0.23	11.45	27.42	84.38	0.6	55.31	60.76			302	2015	
Сладки свежие	35	0.3	0.1	1.0	7		5.2	0.1			2.9	4.2	5.2	0.2	61.0	0.4			71	2015	
Булочка с маком 10/20	30	2	7	12	109	0.03		32	0.1	0.01	7.0	3.8	21	0.3		1.00		1.2	6	2015	
Чай с сахаром 200/10	215			15.0	61		0.1			0.01	5.25	4.2	8.24	0.82	25.25					376	2015
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				
Итого за Завтрак	650	17.3	26.0	91.0	673	0.09	19.03	29.87	0.13	0.16	58.1	55.55	220.05	3.57	203.78	166.45	0.01				
Обед																					
Борщ из квашеной капусты с картофелем	250	2.0	4.2	10.2	112	0.20	19.29	10.3	0.01	0.50	61.6	47.00	245.00	1.90	341.01	86.37	0.03	0.07	82	2015	
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	496	2004	
Картофель отварной с зеленью	150	3.3	5.8	24.1	186	0.20	30	28.80	0.10	0.11	42.30	36.10	100.0	1.50	845.80	288	0.04		126	2015	
Горошек зам. кон. прогретый	10	0.4		0.8	4		1.40				2.8	2.8	7.2	0.3					308	2015	
Компот из свежих плодов	200			22.0	89		3.41				5.91	3.63	6.14	0.08	36.57	0.25			343	2015	
Хлеб ржаной	19	1.4	0.4	6.8	36	0.03				0.01	4.5	4.2	18.1	0.7	28.2	1.20					
Итого за Обед	729	29.1	25.4	84.9	731	0.6	55.4	71.7	0.4	0.8	149.6	127.6	591.9	6.4	1479.1	419.8	0.2	0.1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	86	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	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	396	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		59	61	240	1808	0.8	81.4	113.5	0.6	1.1	283.2	217.0	902.7	16.2	2209.9	621.4	0.2	0.1			

ИНН 7804213895 ОГРН 1137604016252

ООО «ВОЕНСЕРВИС»

5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																		
Рыба в панираске	95	14,0	1,0	9,0	188	0,04		3,0	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02		
Картофель отварной	120	2,0	4,0	22,0	148	0,15	25,96	2,9	0,05	0,13	48,21	30,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	
Овощи соевые	25	0,2		0,5	3	0,08					4,2	3,65	7,60					70
Батон йодированный	23	2,4	1,3	1,8	58	0,04			0,02		6,0	8,0	21	0,5	28,9	1,00		
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10,0	40		0,1		0,01		5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376
Оладьи 1 шт.	35	2,1	2,4	14,0	86	0,02			1,10		4,5	17,6	20,9	0,3	26,3	1,10		
Итого за Завтрак	528	24,0	22,0	57,3	523	0,29	26,02	5,91	0,35	1,33	96,06	80,60	227,89	4,29	894,28	137,43	0,04	
Обед																		
Рассольник томатный с перловкой	250	1,8	3,5	17,0	109	0,12	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,67	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07
Гуляш Болонез	190	12,2	14,8	7,3	212		3,40	0,40			23,50	26,70	132,20	2,10	390,20	39,10		
Макаронные изделия	350	7	5	47	260	0,11		2,1	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,15	1,01	100		309
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,36	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349
Хлеб ржаной	22	1,2	0,3	1,2	42	0,04			0,02		3,8	4,50	20,00	1	34	0,9		
Итого за Обед	722	23,2	23,6	104,5	753	1,1	20,4	25,9	0,1	1,7	80,9	73,1	286,6	7,7	915,0	224,4	0,0	0,1
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	30	4,0	5,0	11,3	129	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
Итого за Полдник	410	9,6	10,9	72,3	452	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		57	57	234	1728	1,6	60,2	113,8	0,6	3,1	312,5	188,1	644,6	18,6	2436,1	427,5	25,2	1,6

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	567,2	566,9	2448,9	17678,0	9,4	610,1	1239,4	6,8	12,8	3771,5	2203,4	7704,5	183,5	22029,3	4096,6	101,6	53,5
Среднее значение за период	56,7	56,7	244,9	1767,8	0,9	61,0	123,9	0,7	1,3	377,1	220,3	770,5	18,4	2202,9	409,7	10,2	5,4

Нормативная документация

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П. Тутельяна В.А. 2015 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г

