

№ _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

_____ (_____)

_____ " _____ " 20 _____ г.



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя первая 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг
Завтрак																			
Каша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	0.00	0.60	12.70	0.00	0.10	115.50	26.50	118.10	0.40	0.80	185.40	41.90	182	2015
Творожок для детского питания в индивидуал.	100	22.0	0.6	3.3	110.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.30	120.00	24.00	189.00	0.30	0.40	117.00	0.00		
Батон полированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.50	0.70	0.30	44.50	1.20		
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	376	2015
Печенье в асс.	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		
Итого за прием пищи:	569	30.9	11.8	79.1	552.1	0.10	1.13	12.70	0.00	0.40	254.10	63.10	338.80	1.68	1.50	346.90	43.10		
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	102	2015
Гуляш из мяса кур	45/45	11.3	10.3	3.3	151.4	0.10	1.71	32.21	0.00	0.07	37.97	13.58	88.03	0.90	0.60	0.00	47.35	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.3	167.7	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	21.00	37.10	1.08	0.40	0.00	17.93	309	2015
Напиток из кураги	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	348	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		
Печенье Висское	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		
Итого за прием пищи:	708	26.5	23.9	103.7	744.4	0.38	6.31	32.31	0.40	2.14	104.18	76.68	269.33	5.88	2.10	106.30	123.18		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуал. 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	389	2015
Груша	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	19.70	12.40	16.60	2.10	0.20	178.30	1.20		
Корж молочный	40	2.6	4.7	4.7	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	355	3.1	5.0	36.7	302.1	0.01	6.30	0.00	0.00	0.20	33.70	20.40	30.60	4.90	0.20	178.30	1.20		
Всего за день:	60.5	40.7	219.5	1598.6	1598.6	0.49	13.74	45.01	0.40	2.74	391.98	160.18	638.73	3.88	3.80	631.50	167.48		

2 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			К, мг	I, мг	
Завтрак																				
Котлеты из мяса кур	90	14,1	13,6	2,8	209,6	0,10	0,70	26,60	0,20	0,20	20,40	18,80	139,90	1,40	0,00	23,10	31,10	ТТК 4032195		
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,83	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015	
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,3	0,0	0,6	3,4	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	2,35	2,02	6,04	0,11	0,00	0,00	0,00	306	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			
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	377	2015	
Итого за прием пищи:	501	20,0	19,3	54,8	493,7	0,18	20,60	26,60	0,20	0,28	81,30	64,96	266,98	3,91	0,95	97,80	88,81			
Обед																				
Суп картофельный с мясом (конс)	205	2,2	2,8	10,7	76,9	0,10	5,30	0,20	0,00	0,00	22,50	18,50	47,40	0,80	0,30	376,80	59,50	97	2015	
Печень по-строгановски	45/45	11,9	10,1	3,2	166,5	0,18	7,65	51,98	0,00	0,00	130,50	29,93	15,75	263,93	4,50	0,79	0,00	77,40	255	2015
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,38	0,83	0,00	60,59	302	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	348	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			
Батон йодированный	26	2,0	0,8	13,4	68,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	8,60	22,10	0,50	0,20	34,10	0,90			
Вантик (слойка)	18	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			
Итого за прием пищи:	714	21,7	18,3	101,8	675,5	0,31	13,25	52,18	0,00	130,75	92,94	79,35	444,44	8,28	2,42	444,90	199,79			
Полдник																				
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "Любимый"	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	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			
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	0,00			
Итого за прием пищи:	365	3,6	11,2	55,9	348,1	0,01	16,00	0,00	0,00	0,00	36,40	19,60	38,50	25,80	0,50	333,60	5,90			
Всего за день:		45,3	48,8	212,5	1 517,3	0,50	49,85	78,78	0,20	131,23	210,64	163,91	749,92	12,69	2,62	878,30	294,50			

«КОМБИНИРАТ»
ИНН 760208809
г. Ярославль

11.01.2014

3 день

Присем 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	D3, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Блины с вишневым фаршем	150	6,7	8,5	55,5	323,0	0,20	0,30	70,60	0,20	0,00	129,10	38,00	159,70	1,60	1,30	0,00	58,00	ТТК 64910		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,3	0,0	10,3	44,3	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	16,60	6,90	9,40	0,80	0,00	42,00	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			
Сыр порционный в инд.упак.	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00			
Батон йодированный	28	2,1	0,8	14,4	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	9,20	23,80	0,60	0,20	36,70	1,00			
Итого за присем пищи:	534	13,2	12,2	92,0	543,1	0,20	14,80	93,10	0,20	0,60	234,10	68,70	341,10	5,70	2,30	412,30	61,40			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	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	111		2015
Тфтели Сочные со сметано-томатным соусом	50/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	0,00	37,80	ТТК 402687		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302		2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0,5	0,2	26,4	116,4	0,00	44,00	0,10	0,00	0,00	21,00	7,10	13,10	0,60	0,00	89,10	0,00	348		2015
Хлеб ржаной	32	2,1	0,4	10,7	55,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	6,10	27,80	1,30	0,40	43,50	1,80			
Печенье в асс.	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			
Итого за присем пищи:	712	23,8	29,4	106,1	800,0	0,39	46,30	1,20	0,00	0,09	89,57	179,29	376,30	8,47	2,59	132,60	153,10			
Полдник																				
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389		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			
Пирожное в инд.упак.	30	1,7	4,2	15,6	105,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за присем пищи:	350	2,2	4,7	47,6	249,4	0,01	16,00	0,00	0,00	0,00	33,20	17,60	27,20	5,40	0,20	333,60	2,40			
Всего за день:		39,1	46,3	245,7	1 592,5	0,60	77,10	94,30	0,20	0,89	356,87	265,59	744,60	19,57	5,09	878,50	216,90			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

Н.О. Я. 2015

4 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	Д6, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Шницель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	ТТК 63144	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,10	1,08	0,40	0,00	17,93	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	20	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	0,00	306	2015
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		
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	376	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		
Итого за прием пищи:	519	22,0	22,8	81,1	618,9	0,08	9,18	2,80	0,00	0,10	42,81	57,30	228,45	4,46	0,95	104,90	43,63		
Обед																			
Шш из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	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		
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		
Пирожное песочное	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		
Итого за прием пищи:	727	22,9	28,4	127,0	880,3	0,06	18,10	0,50	0,00	0,17	127,30	96,70	281,50	4,80	1,80	210,90	206,60		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальке	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	389	2015
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Корж молочный	40	2,6	4,7	4,7	160,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	355	3,1	5,0	36,7	302,1	0,01	6,30	0,00	0,00	0,20	33,70	20,40	30,60	4,90	0,20	178,30	1,20		
Всего за день:		48,0	56,2	244,8	1 801,3	0,15	33,58	3,30	0,00	0,47	203,81	174,40	540,55	14,16	2,95	494,10	251,43		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль
Н.О. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углев.оды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Гречка 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	260	2015
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	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		
Чай с лимоном	200/15/3	0,2	0,0	15,1	61,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	14,20	6,20	8,00	0,70	0,00	30,80	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		
Итого за прием пищи:	600	15,5	30,8	78,1	656,3	0,26	13,29	0,00	0,00	0,34	61,51	68,64	233,28	6,31	3,82	393,20	70,09		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15,5	4,9	10,9	103,8	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	49,75	26,13	54,63	1,25	0,50	0,00	66,25	82	2015
Сосиски отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254	2008
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	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	343	2015
Хлеб ржаной	26	1,7	0,3	8,7	45,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	4,90	22,60	1,00	0,30	35,40	1,50		
Корж молочный	40	2,6	4,7	4,7	160,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	716	28,7	26,8	79,6	719,4	0,20	32,04	0,00	0,00	0,25	123,80	75,47	242,07	4,95	1,55	145,40	124,76		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "Любимый"	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	389	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		
Яблочек спелый	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		
Итого за прием пищи:	365	3,6	11,2	55,9	348,1	0,01	16,00	0,00	0,00	0,20	36,40	19,60	38,50	5,50	0,30	333,60	5,90		
Всего за день:		47,8	68,8	213,7	1723,8	0,47	61,33	0,00	0,00	0,79	221,71	163,71	513,85	16,76	5,67	872,20	200,75		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль
14.06.2012

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг	
Завтрак																				
Шинцель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	ТТК 63144		
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015	
Кукуруза консервированная отварная	20	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	0,00	306	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	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			
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			
Итого за прием пищи:	520	20,6	22,7	90,3	649,5	0,03	9,18	2,80	0,00	0,35	44,61	63,70	274,06	4,06	1,38	112,80	86,49			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	200/5	3,0	4,7	9,2	91,8	0,10	4,30	0,20	0,20	0,00	26,00	17,00	56,00	1,10	0,40	328,10	60,60	97	2015	
Печень по-строгановски	45/45	11,9	10,1	3,2	166,5	0,18	7,65	51,98	0,00	0,00	130,50	29,93	15,75	263,93	4,50	0,79	0,00	77,40	255	2015
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	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			
Печенье "Венское"	30	1,8	4,3	18,0	115,0	0,09	0,00	0,10	0,40	2,01	12,10	4,60	40,60	0,70	0,30	53,40	3,90			
Итого за прием пищи:	718	25,6	24,1	103,1	748,8	0,47	12,65	52,28	0,60	132,53	112,94	84,05	458,35	9,78	2,41	440,00	162,43			
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	389	2015	
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20			
Корж молочный	40	2,6	4,7	4,7	160,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	355	3,1	5,0	36,7	302,1	0,01	6,30	0,00	0,00	0,20	33,70	20,40	30,60	4,90	0,20	178,30	1,20			
Всего за день:		49,3	51,8	230,0	1700,3	0,51	28,13	55,08	0,60	133,08	191,25	168,15	763,01	18,74	3,99	731,10	250,12			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7808083809
И.О.Н. Заславский

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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					
Завтрак																						
Омлет с молоком сгущенным	100/50	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	0,00	ТТК 4044210	
Бутерброд с ветчиной	24/20	5,3	8,0	11,4	142,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	11,10	47,90	0,80	0,60	102,00	2,30	6	2015			
Чай с лимоном	200/15/10	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	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					
Итого за прием пищи:	539	14,5	14,3	106,2	614,8	0,28	14,10	66,00	0,00	0,35	276,00	72,90	298,50	5,26	0,80	435,60	4,70					
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	12,4	3,9	8,7	83,0	0,00	8,60	0,00	0,00	0,04	39,80	20,90	43,70	1,00	0,40	0,00	53,00	82	2015			
Тефтели Сочные с соусом	50/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	0,00	37,80	ТТК 402687				
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,83	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015			
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	348	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					
Корж молочный	40	2,6	4,7	4,7	160,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	713	27,4	25,4	78,4	707,7	0,08	28,49	1,10	0,00	0,12	126,95	75,64	248,44	5,10	1,75	31,30	148,71					
Полдник																						
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "Любимый"	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	389	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					
Яйцо вареное	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					
Итого за прием пищи:	365	3,6	11,2	55,9	348,1	0,01	16,00	0,00	0,00	0,20	36,40	19,60	38,50	5,50	0,30	333,60	5,90					
Всего за день:		45,5	50,9	240,5	1 670,6	0,37	58,59	67,10	0,00	0,67	439,35	168,14	585,44	10,85	2,05	367,60	159,31					

«Комбинат социального питания»
И.И. 2009/09/08
И.И. 2009/09/08
И.И. 2009/09/08

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. оды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д6, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	I, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	200	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	175	2015
Творожок для детского питания в инд. упак.	100	22,0	0,6	3,3	110,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,30	120,00	24,00	189,00	0,30	0,40	0,00	117,00	0,00	
Батон изюмованный	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		
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		
Печенье в асс.	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	377	2015
Итого за прием пищи:	562	30,4	18,2	81,1	614,2	0,12	2,10	49,80	0,00	0,90	261,10	71,40	358,70	2,10	1,30	179,90	51,40		
Обед																			
Суп картофельный с крупной рыбкой	255	2,4	3,2	12,7	91,2	0,10	4,60	0,20	0,00	0,00	25,30	18,90	42,90	0,80	0,40	326,20	73,40	97	2015
Шницель куриный	90	12,5	15,6	11,3	247,5	0,10	0,70	10,10	0,00	0,10	15,80	21,30	126,30	1,80	0,20	44,00	24,80	тгк 4045059	
Капуста тушеная	150	3,6	5,2	15,4	124,9	0,10	3,20	0,10	0,00	0,10	85,60	29,10	58,00	1,80	0,80	372,20	86,00	139	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	343	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		
Батон изюмованный	41	3,1	1,2	21,1	107,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	13,50	34,90	0,80	0,30	53,70	1,50		
Итого за прием пищи:	765	23,8	25,6	105,0	764,5	0,52	40,50	10,40	0,00	0,22	157,60	96,10	294,30	7,30	2,10	835,50	187,70		
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	389	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		
Пирожное в инд.упак.	30	1,7	4,2	15,6	105,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	2,2	4,7	47,6	249,4	0,01	16,00	0,00	0,00	0,20	33,20	17,60	27,20	5,40	0,20	333,60	2,40		
Всего за день:		56,4	48,5	233,7	1 628,1	0,65	58,60	60,20	0,00	1,32	451,90	185,10	680,20	14,80	3,60	1 349,00	241,50	тгк 4045059	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
Мель
Н.О.Р. 2015

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг			
Завтрак																				
Котлета из мяса кур	90	12,3	17,4	9,4	258,9	0,10	1,00	20,90	0,00	0,00	0,10	25,40	20,80	129,70	1,40	0,20	54,90	25,50	ТТК 4031617	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/3	0,2	0,0	10,1	41,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	6,20	8,00	0,70	0,00	30,60	0,00	377	2015
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	17,90	0,40	0,20	27,50	0,80		
Булочка с конфитуром	50	2,8	2,5	29,6	152,0	0,04	0,11	8,05	0,00	0,00	0,00	9,50	10,60	29,50	0,53	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	524	20,0	25,3	80,3	644,8	0,22	19,70	28,95	0,00	0,18	0,18	90,45	72,14	271,34	4,03	1,15	113,00	82,91		
Обед																				
Пти из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,75	0,00	0,00	0,00	0,05	49,25	22,13	49,00	0,75	0,38	0,00	73,75	88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,50	0,50	0,00	0,10	0,10	37,20	46,00	172,90	2,10	1,00	154,80	130,60	291	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10		
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	17,90	0,40	0,20	27,50	0,80		
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
Итого за прием пищи:	791	19,7	19,8	108,2	714,6	0,16	55,95	0,50	0,00	0,17	0,17	162,05	107,33	297,60	4,85	1,78	364,50	206,45		
Полдник																				
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке Любимый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
Язычок слоеный	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	11,30	0,10	0,10	0,00	3,50		
Итого за прием пищи:	365	3,6	11,2	55,9	348,1	0,01	16,00	0,00	0,00	0,00	0,20	36,40	19,60	38,50	5,50	0,30	333,60	5,90		
Всего за день:		43,2	56,3	244,3	1 707,5	0,39	91,65	29,45	0,00	0,55	0,55	288,90	199,07	607,44	14,38	3,23	811,10	295,26		

ООО "Комбинат социального питания"

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
Итого за весь период	479,1	519,2	2 294,3	4,68	501,50	497,22	1,50	272,65	3 113,82	1 804,95	6 410,75	162,38	38,18	8 326,90	2 380,64	
Среднее значение за период	47,9	51,9	229,4	0,47	50,15	49,72	0,20	27,27	311,38	180,50	641,08	16,24	3,82	832,70	238,06	

ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7609039809
И.О.Д.В.В.В.

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	544	728	358