

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись



УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В.Минсев

Ф.И.О.

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 - дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИЩЕВЫХ ОЛИГАНТОВ "ПОДРОС" (ООО)

Примерное меню и питательная ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

сезон: Весна

Неделя: I

возраст: 7-11 лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Питательные вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|--------------------------|-------|---------|-------------------------|----------|-------|------|---------|------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Угл. в. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр. | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№1.03м | Гуляш | 110 | 9,47 | 23,03 | 3,96 | 261,03 | 0,363 | 0,088 | 2,2 | 8,45 | 0,59 | 121 | 13,2 | 20,9 | 1,43 | 242 | 4,75 | 0,33 | 49,99 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,6 | 6,56 | 37,6 | 235,2 | 0,098 | 0,077 | | 19,62 | 1,04 | 58,95 | 13,96 | 22,08 | 1,21 | | 22,18 | 0,11 | 12,8 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,39 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,52 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 17,42 | 29,84 | 71,63 | 628,35 | 0,526 | 0,125 | 5 | 28,45 | 1,97 | 202,99 | 39,41 | 51,78 | 3,26 | 295,07 | 27,98 | 2,14 | 64,01 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72**** | Салат картофельный | 60 | 1,14 | 3,24 | 3,04 | 66 | 0,05 | | 7,32 | | 1,38 | 33,6 | 8,4 | 12,6 | 0,48 | | | | |
| 128***** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,03 | 0,32 | 8,24 | 129 | 1,92 | 42,4 | 27,6 | 21,04 | 0,96 | 229,4 | 16,4 | 0,33 | 24 |
| 469** | Фрикадельки в соусе | 90 | 11,27 | 11,36 | 12,18 | 197,48 | 0,05 | | 0,44 | 0,012 | 0,54 | 90,9 | 111,17 | 25,49 | 1,53 | | | | |
| 224** | Рис отварной | 150 | 3,88 | 5,08 | 40,27 | 225,18 | 0,02 | 0,03 | | 18,4 | 0,27 | 68,55 | 4,8 | 21,75 | 0,51 | 44,7 | 21 | 6,94 | 26 |
| ТТК№1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | | 0 | | 0 | | | 8,9 | 0 | 0,027 | | | | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,84 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,46 | 30,75 | 1,36 | 2,24 | 0,7 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | 31,6 | 7 | 9,4 | 0,78 | 48,8 | 0,64 | 1,1 | 4,8 |
| | Итого за обед: | 740 | 23,3 | 24,24 | 121,61 | 799,43 | 0,226 | 0,368 | 16 | 147,412 | 4,55 | 275,05 | 193,87 | 95,88 | 4,747 | 353,65 | 39,4 | 10,61 | 55,5 |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№1.03 | Салат картофельный с зеленым горошком | 80 | 2,48 | 7,51 | 7,84 | 108,82 | 0,064 | | 8,16 | 0,024 | 3,68 | 52,8 | 14,4 | 14,4 | 0,72 | | | | |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,03 | 0,32 | 8,24 | 129 | 1,92 | 42,4 | 27,6 | 21,04 | 0,96 | 229,4 | 16,4 | 0,33 | 24 |
| ТТК№1.03м | Гуляш | 120 | 10,33 | 25,13 | 4,32 | 284,76 | 0,4 | 0,096 | 2,4 | 9,22 | 0,65 | 132 | 14,4 | 22,8 | 1,56 | 264 | 5,18 | 0,36 | 54,54 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,087 | 0,025 | | 18,39 | 0,99 | 55,26 | 13,09 | 20,7 | 1,14 | | 20,79 | 0,11 | 12 |
| ТТК№1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,35 | 0 | 29,02 | 116,18 | | 0 | | 0 | | | 9,8 | 0 | 0,027 | | | | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,52 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 23 | 1,51 | 0,28 | 7,82 | 41,63 | 0,041 | 0,021 | | | | 36,34 | 8,05 | 10,81 | 0,9 | 56,12 | 0,74 | 1,26 | 5,52 |
| | Итого за обед: | 803 | 24,66 | 43,31 | 107,53 | 918,39 | 0,652 | 0,462 | 18,8 | 156,634 | 7,57 | 338,3 | 93,34 | 93,95 | 5,637 | 572,59 | 44,16 | 3,74 | 96,58 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 293** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | | 4 | 7 | | | 14 | | 2,8 | 91 | 0,8 | 0,1 | 0,13 |
| ТТК№1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 300 | 9 | 11,3 | 50,01 | 363,9 | 0,18 | 0,084 | 4 | 38,9 | 1,44 | 63,34 | 39,18 | 15,8 | 4,34 | 141 | 2,21 | 4,81 | 18,69 |
| | Итого за день: | 1540 | 49,75 | 65,38 | 243,25 | 1791,68 | 0,932 | 0,577 | 25 | 214,762 | 7,96 | 541,38 | 272,46 | 163,46 | 12,347 | 789,72 | 69,59 | 17,56 | 138,2 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМПАНИА ПИКОЛЫГО О ПИТАНИЯ "ПОДРЕЗ ГОК"

Примерное меню и пищевая ценность при стандартном блюде

День: Среда 3

сезон: Весна

Всего: 1

возраст: 17-11 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | Минералы | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|----------|--------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | | B1 | B2 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр. | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №4.1 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 70 | 0,98 | 3,54 | 6,03 | 60,1 | 0,028 | | 19,46 | | 3,16 | 17,92 | 30,8 | 11,9 | 0,42 | | | | | |
| ТТК№1.60 | Плов | 180 | 12,24 | 12,87 | 35,64 | 315 | 0,08 | 0,11 | 1,08 | 0,3 | 0,68 | 207,15 | 19,26 | 42,7 | 2,78 | 242,4 | 34,79 | 6,62 | 74,4 | |
| ТТК №1.61 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,14 | 0,04 | 16,08 | 64,8 | | | 0,48 | 0,36 | | 4,2 | 12,6 | 2 | 0,5 | 48,6 | 0,2 | 0 | 0 | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,88 | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 17,16 | 16,85 | 82,35 | 557,4 | 0,168 | 0,11 | 21,02 | 0,66 | 4,39 | 261,77 | 72,66 | 63,6 | 4,25 | 329,45 | 36,74 | 9,42 | 75,28 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Им11д | Салат "Степной" | 60 | 2,36 | 6,84 | 5,38 | 92,4 | 0,024 | | 9,23 | 0 | 2,76 | 24 | 7,8 | 11 | 0,53 | | | | | |
| 156**** | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,04 | 4,46 | 11,12 | 88,8 | 0,026 | | 0,3 | 0,01 | 2 | 23,8 | 7,2 | 3,6 | 0,32 | | | | | |
| ТТК№10 | Нивель сытный | 90 | 14,2 | 8,39 | 11,3 | 177,52 | 0,09 | 0,09 | 0,081 | 13,6 | 0,36 | 84,87 | 33,39 | 16,71 | 1,03 | 180 | 13,2 | 13,9 | 91,59 | |
| 510* | Каши вязкая пшеничная | 150 | 4,5 | 6,15 | 24,9 | 178,5 | 0,114 | 0,035 | 4,5 | 14,16 | 4,1 | 159,38 | 47,59 | 25,1 | 1,05 | 7,09 | 30 | 23,34 | 0,21 | |
| 280** | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) | 180 | 0,3 | 0 | 20,4 | 82,78 | 0,018 | 0,027 | 5,04 | 63 | 0,099 | 5,54 | 25,2 | 1,15 | 256,5 | 256,5 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,46 | 30,75 | 1,36 | 2,24 | 0,7 | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,9 | 63,35 | 0,06 | 0,03 | | | | 55,3 | 12,25 | 16,45 | 1,37 | 85,4 | 1,12 | 1,93 | 8,4 | |
| | Итого за обед: | 755 | 29,25 | 26,58 | 105,18 | 777,35 | 0,372 | 0,182 | 19,151 | 90,77 | 9,759 | 360,89 | 159,43 | 79,61 | 261,26 | 559,74 | 45,68 | 41,41 | 100,8 | |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №4.1 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,17 | 51,52 | 0,028 | | 19,46 | | 3,16 | 17,92 | 30,8 | 11,9 | 0,42 | | | | | |
| 156**** | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,55 | 5,57 | 13,9 | 111 | 0,033 | | 0,37 | 0,013 | 2,5 | 29,75 | 9 | 4,5 | 0,4 | | | | | |
| ТТК№1.60 | Плов | 200 | 13,6 | 14,3 | 39,6 | 350 | 0,089 | 0,122 | 1,2 | 0,33 | 0,75 | 230,16 | 21,4 | 47,45 | 3,1 | 269,34 | 38,66 | 7,36 | 82,66 | |
| 285** | Кофейный напиток на стуженом молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,57 | | | | | | | | | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,46 | 30,75 | 1,36 | 2,24 | 0,7 | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,054 | 0,027 | | | | 47,4 | 10,5 | 14,1 | 1,17 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 7,2 | |
| | Итого за обед: | 780 | 24,02 | 25,98 | 114,2 | 792,69 | 0,244 | 0,149 | 21,03 | 0,343 | 6,85 | 333,23 | 97,7 | 83,56 | 5,55 | 373,29 | 40,98 | 11,25 | 90,56 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 515**** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 14,4 | 2,6 | 0,04 | | 180 | 240 | 28 | 0,2 | 11,6 | 0 | 3,6 | 0 | |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,84 | 37 | 196,66 | 0,083 | 0,18 | | 90,6 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100 | 7,2 | 20,2 | 30 | |
| .. | Итого за полдник: | 300 | 11,8 | 7,84 | 46,6 | 302,66 | 0,163 | 14,58 | 2,6 | 90,64 | 0,83 | 226,67 | 251,67 | 36,33 | 0,87 | 111,6 | 7,2 | 23,8 | 30 | |
| | Итого за день: | 1555 | 58,21 | 51,27 | 234,13 | 1637,41 | 0,703 | 14,872 | 42,771 | 182,07 | 14,979 | 849,33 | 483,76 | 179,54 | 266,38 | 1000,79 | 89,62 | 74,63 | 206,08 | |

Ирландията е първата в света, която е преодолела този етап.

ce 104; Kerns

11053563 *See* 11053562

Improvement in the quality of the data is a

K. O. Sjöberg, Göteborg

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | Минералы | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|--------|---------|------|--------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|--------|
| | | | Белок | Жиры | Углеб. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Никель | Калий | Йод | Селен | Строн. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тит №1.04 | Фрикадельки в соусе | 100 | 9,09 | 9,25 | 10,39 | 161,69 | 0,055 | 0 | 0,49 | 0,013 | 0,6 | 101 | 123,52 | 28,32 | 1,69 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,24 | 6,14 | 35,24 | 220,5 | 0,087 | 0,025 | | 18,4 | 0,98 | 55,27 | 13,08 | 20,7 | 1,14 | | 20,8 | 0,11 | 12 |
| 293** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,88 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 18,2 | 15,8 | 85,84 | 561,31 | 0,242 | 0,035 | 3,29 | 18,793 | 2,14 | 192,31 | 152,85 | 60,62 | 3,67 | 68,45 | 22,55 | 2,93 | 13,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60**** | салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,72 | 3,24 | 6,78 | 59,4 | 0,01 | | 3,6 | | 1,38 | 19,8 | 18,6 | 10,8 | 0,96 | | | | |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,6 | 5,7 | 20 | 163 | 0,22 | 0,075 | 5,81 | 121,5 | 0,21 | 87,17 | 38,07 | 35,3 | 2,02 | 478 | 20 | 2,5 | 36 |
| 175** | Фрикадельки рыбные (с соусом) | 100 | 10,62 | 6,59 | 7,09 | 97,66 | 0,063 | | 0,36 | 0,018 | 0,9 | 144 | 31,5 | 20,7 | 0,54 | 132,19 | 48,75 | 16,5 | 169,69 |
| 541* | Рagu овощное (3 вариант) | 150 | 3,45 | 7,65 | 16,05 | 145,5 | 0,09 | 0,08 | 11,48 | 309 | 2,93 | 78,75 | 51 | 29,25 | 1,03 | 429 | 27 | 0,56 | 41 |
| Тит №1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | | 0 | | 0 | | | 8,9 | 0 | 0,027 | | | | |
| 168**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 |
| | Итого за обед: | 820 | 29,29 | 23,98 | 109,32 | 756,53 | 0,495 | 0,191 | 21,25 | 430,518 | 5,86 | 400,12 | 188,07 | 120,45 | 6,597 | 1167,55 | 98,43 | 24 | 256,99 |
| ОБЕД (2 смены) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60**** | салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,72 | 3,24 | 6,78 | 59,4 | 0,01 | | 3,6 | | 1,38 | 19,8 | 18,6 | 10,8 | 0,96 | | | | |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,6 | 5,7 | 20 | 163 | 0,22 | 0,075 | 5,81 | 121,5 | 0,21 | 87,17 | 38,07 | 35,3 | 2,02 | 478 | 20 | 2,5 | 36 |
| Тит №1.04 | Фрикадельки в соусе | 90 | 8,18 | 8,32 | 9,35 | 145,52 | 0,049 | 0 | 0,436 | 0,009 | 0,54 | 90,9 | 111,174 | 25,49 | 1,52 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,24 | 6,14 | 35,24 | 220,5 | 0,087 | 0,025 | | 18,4 | 0,98 | 55,27 | 13,08 | 20,7 | 1,14 | | 20,8 | 0,11 | 12 |
| 293** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | | 4 | 7 | | | 14 | | 2,8 | 91 | 0,8 | 0,1 | 0,13 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,52 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,054 | 0,027 | | | | 47,4 | 10,5 | 14,1 | 1,17 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 7,2 |
| | Итого за обед: | 810 | 28 | 24,2 | 102,13 | 749,22 | 0,47 | 0,127 | 13,846 | 146,909 | 3,44 | 320,04 | 211,424 | 110,59 | 9,94 | 665,27 | 43,61 | 6,04 | 55,85 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 293** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | | 4 | 7 | | | 14 | | 2,8 | 91 | 0,8 | 0,1 | 0,13 |
| Тит №1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 300 | 9 | 11,3 | 50,01 | 363,9 | 0,18 | 0,084 | 4 | 38,9 | 1,44 | 63,34 | 39,18 | 15,8 | 4,34 | 141 | 2,21 | 4,81 | 18,69 |
| | Итого за день: | 1620 | 56,49 | 51,08 | 244,87 | 1661,74 | 0,917 | 0,31 | 28,54 | 488,211 | 9,44 | 655,77 | 380,1 | 196,87 | 14,607 | 1377 | 123,19 | 31,74 | 289,26 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|--------|---------|-------|----------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№14 | Салат «Калейдоскоп» | 60 | 0,91 | 4,24 | 5,29 | 63,03 | 0,02 | 0,02 | 12,78 | 242 | 2,76 | 18,6 | 22,8 | 11,4 | 0,55 | 160 | 9,9 | 0,014 | 11 |
| ТТК 1.02 | Жаркое с курицей | 200 | 15,63 | 8,6 | 22,91 | 231,16 | 0,169 | 0,16 | 9,22 | 27,28 | 0,6 | 231,8 | 25 | 43,07 | 3,6 | 820 | 45,29 | 0,4 | 98,62 |
| 493**** | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | | 0 | | 3 | 11 | 1 | 0,3 | 21 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 42 | 3,19 | 0,33 | 20,66 | 98,7 | 0,042 | | | | 0,45 | 8,4 | 27,3 | 5,88 | 0,45 | 32,29 | 1,46 | 2,35 | 0,73 |
| | Итого за завтрак: | 502 | 19,83 | 13,17 | 63,86 | 452,89 | 0,231 | 0,18 | 22 | 269,28 | 3,81 | 261,8 | 86,1 | 61,35 | 4,9 | 1033,29 | 56,65 | 2,764 | 110,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72**** | Салат картофельный | 60 | 1,14 | 3,24 | 8,04 | 66 | 0,05 | | 7,32 | | 1,38 | 33,6 | 8,4 | 12,6 | 0,48 | | | | |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,03 | 0,32 | 8,24 | 129 | 1,92 | 42,4 | 27,6 | 21,04 | 0,96 | 229,4 | 16,4 | 0,33 | 24 |
| Ттк№11 | Биточки клас-ные | 90 | 14,28 | 8,97 | 11,79 | 180,51 | 0,09 | 0,08 | 0,081 | 20 | 0,3 | 84,87 | 33,39 | 16,71 | 1,03 | 382,4 | 18 | 3,54 | 55,5 |
| 418**** | Пюре из гороха с маслом | 150 | 14,27 | 4,39 | 28,39 | 210 | 0,031 | 0,09 | | 11,7 | | 229,02 | 81,95 | 76,83 | 4,83 | 78 | 24 | 8,65 | 23,01 |
| Ттк№1.116 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,804 | 0 | 25,1 | 102,41 | 0,027 | 0 | 1,1 | 13,5 | 1,51 | 40,08 | 44,55 | 28,83 | 0,92 | 45 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | 31,6 | 7 | 9,4 | 0,78 | 48,8 | 0,64 | 1,1 | 4,8 |
| | Итого за обед: | 740 | 36,014 | 21,16 | 108,32 | 765,12 | 0,304 | 0,508 | 16,741 | 174,2 | 5,55 | 469,57 | 228,89 | 171,01 | 9,44 | 814,36 | 60,44 | 15,86 | 108,01 |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№14 | Салат «Калейдоскоп» | 65 | 0,98 | 4,33 | 5,73 | 68,28 | 0,021 | 0,021 | 13,84 | 262,16 | 2,99 | 20,15 | 24,7 | 12,35 | 0,59 | 173,33 | 38,61 | 0,015 | 11,91 |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 210 | 1,53 | 4,2 | 8,94 | 79,8 | 0,031 | 0,33 | 8,65 | 135,45 | 2,016 | 44,52 | 28,98 | 22,09 | 1,008 | 240,87 | 17,22 | 0,346 | 25,2 |
| ТТК 1.02 | Жаркое с курицей | 200 | 15,63 | 8,6 | 22,91 | 231,16 | 0,169 | 0,16 | 9,22 | 27,28 | 0,6 | 231,8 | 25 | 43,07 | 3,6 | 820 | 45,29 | 0,4 | 98,62 |
| ТТК№24 | Фруктовый чай | 200 | 0 | 0 | 23,2 | 92,8 | 0 | 0 | 7,8 | 0 | | 0 | 11,4 | 5,34 | 1,2 | 0 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,054 | 0,027 | | | | 47,4 | 10,5 | 14,1 | 1,17 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 7,2 |
| | Итого за обед: | 755 | 23,92 | 17,89 | 95,58 | 643,84 | 0,325 | 0,538 | 39,51 | 424,89 | 6,156 | 353,87 | 133,08 | 103,95 | 8,118 | 1345,85 | 103,83 | 5,211 | 143,8 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Ряженка | 180 | 5,04 | 5,74 | 7,36 | 101,27 | 0,07 | 0,22 | 1,26 | 31,5 | | 162,01 | 216,01 | 25,2 | 0,18 | 217,8 | 16,2 | 3,24 | 1,15 |
| 590**** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,024 | 0 | 0 | 0,003 | 1,05 | 27 | 8,7 | 6 | 0,63 | | | | |
| 112**** | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за полдник: | 310 | 7,69 | 9,08 | 39,48 | 273,37 | 0,124 | 0,22 | 11,26 | 31,503 | 1,25 | 200,01 | 240,71 | 40,2 | 3,01 | 217,8 | 16,2 | 3,24 | 1,15 |
| | Итого за день: | 1552 | 63,534 | 43,41 | 211,66 | 1491,38 | 0,659 | 0,908 | 50,001 | 474,983 | 10,61 | 931,38 | 555,7 | 272,56 | 17,35 | 2065,45 | 133,29 | 21,864 | 219,51 |

ОЦЕНКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА
"КОМБИНАТ ПИКАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

смена: Веста

Подстанция: 1

вытравит: 17-11-81

| № п/п | Приемы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | | Белок | Жиры | Углеб. |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|----------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | B1 | B2 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Фосфор | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9000000 | Бутерброд с сыром (1й вариант) | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,08 | | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 132 | 1,5 | 13 | 0,4 | | | | |
| 2680000 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,4 | 229,4 | 0,06 | | 1,53 | 0,05 | 0,17 | 153,8 | 148,4 | 31,6 | 0,43 | | | | |
| 1110000 | Фруктовый чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,04 | 16,08 | 64,8 | | | 0,48 | 0,36 | | 4,2 | 12,6 | 2 | 0,5 | 48,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| 1080000 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,055 | | | | 0,605 | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,605 | 42,29 | 1,93 | 3,08 | 0,96 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 16,56 | 18,6 | 85,44 | 576,45 | 0,145 | 0 | 2,11 | 0,49 | 1,175 | 299 | 376,75 | 54,3 | 1,935 | 90,99 | 2,13 | 3,08 | 0,96 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т1х№1.1 | Салат «Свежесть» | 60 | 0,95 | 5,68 | 5,88 | 78,4 | | | 12,78 | | | | 22,8 | 11,4 | 0,54 | | | | |
| 9000000 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 7,43 | 2,63 | 12,87 | 119,03 | 0,12 | 0,068 | 9,13 | 88 | 2,39 | 128,85 | 15,32 | 34,31 | 0,94 | 395,6 | 33,3 | 13,17 | 165 |
| 3640000 | Азу | 170 | 13,87 | 14,85 | 17,68 | 259,96 | 0,11 | 0,029 | 6,35 | | 0,44 | 133,28 | 21,18 | 36,19 | 2,42 | 587,77 | 32,43 | 0,29 | 70,76 |
| 6310000 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| 1080000 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 |
| 1100000 | Хлеб столовый (рисово-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 |
| | Итого за обед: | 760 | 28,13 | 23,96 | 105,51 | 765,79 | 0,362 | 0,133 | 32,56 | 89,2 | 3,47 | 348,53 | 121,3 | 120,3 | 7 | 1203,33 | 69,28 | 18 | 249,19 |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т1х№1.1 | Салат «Свежесть» | 60 | 0,95 | 5,68 | 5,88 | 78,4 | | | 12,78 | | | | 22,8 | 11,4 | 0,54 | | | | |
| 9000000 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 7,43 | 2,63 | 12,87 | 119,03 | 0,12 | 0,068 | 9,13 | 88 | 2,39 | 128,85 | 15,32 | 34,31 | 0,94 | 395,6 | 33,3 | 13,17 | 165 |
| 3640000 | Азу | 170 | 13,87 | 14,85 | 17,68 | 259,96 | 0,11 | 0,029 | 6,35 | | 0,44 | 133,28 | 21,18 | 36,19 | 2,42 | 587,77 | 32,43 | 0,29 | 66,6 |
| 6310000 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| 1080000 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 |
| 1100000 | Хлеб столовый (рисово-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 |
| | Итого за обед: | 760 | 28,13 | 23,96 | 105,51 | 765,79 | 0,362 | 0,133 | 32,56 | 89,2 | 3,47 | 348,53 | 121,3 | 120,3 | 7 | 1203,33 | 69,28 | 18 | 249,19 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2720000 | Варени | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,4 | 35 | | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 |
| 5410000 | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,84 | 37 | 196,66 | 0,083 | 0,18 | | 90,6 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100 | 7,2 | 20,2 | 30 |
| | Итого за полдник: | 300 | 11,6 | 9,22 | 45,18 | 309,18 | 0,163 | 0,42 | 1,4 | 125,6 | 0,83 | 226,68 | 251,68 | 36,33 | 0,87 | 342 | 25,2 | 23,8 | 31,28 |
| | Итого за день: | 1560 | 56,29 | 51,78 | 236,13 | 1651,42 | 0,67 | 0,553 | 36,07 | 215,29 | 5,475 | 874,21 | 749,73 | 210,93 | 9,805 | 1636,22 | 96,61 | 44,88 | 281,43 |

УЧЕБНО-НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
"КОМБИНАТ НАСЛЕДСТВЕННОГО НАПИТКА "ПОДМОСКОВЬЕ"
Тримерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Домашнее питание

сезон: Весна

Получено: 2

возраст: 7-11 лет

№ рецеп

Пример: пицца, том. меню: пицца бланш

| Пример: завтрак, полдник, ужин, перекусы | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | | | Минералы | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | B1 | B2 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№1.03м | Гуляш | 100 | 8,61 | 20,91 | 3,6 | 237,3 | 0,38 | 0,08 | 2 | 7,68 | 0,54 | 110 | 12 | 19 | 1,3 | 220 | 4,32 | 0,3 | 45,45 | | | | | |
| 510* | Каша вязкая(гречневая) | 160 | 4,8 | 7,2 | 23,84 | 182,4 | 0,23 | 0,16 | | 20,48 | 0,48 | 175,31 | 16 | 128 | 4,49 | 233,6 | 23,75 | 3,72 | 17,04 | | | | | |
| 204** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 | | | | | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,055 | | | | 0,605 | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,605 | 42,29 | 1,93 | 3,08 | 0,96 | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 515 | 17,66 | 28,59 | 69,81 | 610,57 | 0,655 | 0,25 | 4,8 | 28,54 | 1,635 | 299,85 | 70 | 159,3 | 6,685 | 525,89 | 30 | 7,12 | 64,15 | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№20 | Салат «Радуга» | 70 | 0,72 | 6,19 | 7,34 | 88,04 | 0 | | 15,73 | | 0 | 0 | 22,96 | 12,21 | 0,9 | | | | | | | | | |
| 146**** | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,94 | 2,89 | 10,74 | 84,36 | 0,06 | 0 | 4,24 | 0,009 | 0,97 | 45,18 | 20,33 | 14,49 | 0,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| 175** | Орнкарельски рыбные (с соусом) | 100 | 14,93 | 7,72 | 7,88 | 115,46 | 0,07 | | 0,4 | 0,02 | 1 | 160 | 35 | 23 | 0,6 | 146,88 | 54,17 | 18,33 | 188,54 | | | | | |
| 429**** | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 0,135 | 0 | 5,1 | 0,045 | 0,15 | 85,5 | 39 | 28,5 | 1,05 | | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| ТТК№1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | 0 | | | 8,9 | 0 | 0,027 | | | | | | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 | | | | | |
| | Итого за обед: | 790 | 28,4 | 24,28 | 106,63 | 720,33 | 0,387 | 0,036 | 25,47 | 0,074 | 2,67 | 363,08 | 172,69 | 104 | 5,237 | 282,93 | 57,2 | 23,33 | 199,01 | | | | | |
| ОБЕД (2 смены) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№20 | Салат «Радуга» | 70 | 0,72 | 6,19 | 7,34 | 88,04 | 0 | | 15,73 | | 0 | 0 | 22,96 | 12,21 | 0,9 | | | | | | | | | |
| 146**** | Суп картофельный с клецками | 210 | 2,037 | 3,035 | 11,28 | 88,58 | 0,063 | 0 | 4,45 | 0,009 | 1,02 | 47,44 | 21,35 | 15,21 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| ТТК№1.03м | Гуляш | 120 | 10,33 | 25,13 | 4,32 | 284,76 | 0,4 | 0,096 | 2,4 | 9,22 | 0,65 | 132 | 14,4 | 22,8 | 1,56 | 264 | 5,18 | 0,36 | 54,54 | | | | | |
| 510* | Каша вязкая(гречневая) | 160 | 4,8 | 7,2 | 23,84 | 182,4 | 0,23 | 0,16 | | 20,48 | 0,48 | 175,31 | 16 | 128 | 4,49 | 233,6 | 23,75 | 3,72 | 17,04 | | | | | |
| ТТК№1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0 | | | 8,9 | 0 | 0,027 | | | | | | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 | | | | | |
| | Итого за обед: | 820 | 24,787 | 42,355 | 106,18 | 914,75 | 0,805 | 0,292 | 22,58 | 29,709 | 2,59 | 425,15 | 123,61 | 202,62 | 9,557 | 625,96 | 31,61 | 8,52 | 81,88 | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 203** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | | 4 | 7 | | | 14 | | 2,8 | 91 | 0,8 | 0,1 | 0,13 | | | | | |
| ТТК№1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 | | | | | |
| | Итого за полдник: | 300 | 9 | 11,3 | 50,01 | 363,9 | 0,18 | 0,084 | 4 | 38,9 | 1,44 | 63,34 | 39,18 | 15,8 | 4,34 | 141 | 2,21 | 4,81 | 18,69 | | | | | |
| | Итого за день: | 1605 | 55,06 | 64,17 | 226,45 | 1694,8 | 1,222 | 0,37 | 34,27 | 67,514 | 5,745 | 726,27 | 281,87 | 279,1 | 16,262 | 949,82 | 89,41 | 35,26 | 281,85 | | | | | |

ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ ПОДЛИННОСТЬ ПОСРЕДСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ" "МОСКОВСКИЙ"

Примерное меню и пищевая ценность приемы пищи за день

День: Вторник 8

состоялся

Неделя: 2

возраст: 17 лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | B1 | B2 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№75 | Фрикадельки куриные в соусе | 110 | 6,36 | 11,6 | 8,78 | 183 | 0,029 | 0,037 | 0,47 | 3,76 | 0,31 | 60 | 24,8 | 9,6 | 0,72 | 137,59 | 10,4 | 11,03 | 118,01 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 170 | 5,95 | 6,97 | 32,95 | 249,9 | 0,099 | 0,029 | | 20,85 | 1,11 | 62,64 | 14,83 | 23,46 | 1,29 | | 23,57 | 0,12 | 13,6 |
| ТТК№24 | Фруктофайт чай | 200 | 0 | 0 | 23,2 | 92,8 | 0 | 0 | 7,3 | 0 | | 0 | 11,4 | 5,34 | 1,2 | 0 | | | |
| 108** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,63 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 |
| | Итого за завтрак: | 820 | 15,4 | 18,89 | 91,61 | 619,7 | 0,168 | 0,066 | 8,27 | 24,61 | 1,86 | 130,64 | 77,03 | 44 | 3,65 | 168,35 | 35,37 | 13,39 | 132,31 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Им11а | Салат "Степной" | 60 | 2,86 | 6,84 | 5,88 | 92,4 | 0,024 | | 9,23 | 0 | 2,76 | 24 | 7,8 | 11 | 0,53 | | | | |
| 63** | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 0,046 | 0,04 | 14,76 | 123,42 | 1,9 | 38 | 127,2 | 17,8 | 0,64 | 266,64 | 16,5 | 0,24 | 22,66 |
| ТТК№60 | Плов | 180 | 12,24 | 12,87 | 35,64 | 315 | 0,08 | 0,11 | 1,08 | 0,29 | 0,67 | 207,15 | 19,26 | 42,72 | 2,79 | 242,4 | 34,8 | 6,63 | 74,4 |
| ТТК№1116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 0 | 1,22 | 15 | 1,68 | 44,53 | 49,8 | 32,03 | 1,02 | 50 | | | |
| 108** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,045 | | | | 0,49 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,49 | 34,6 | 1,57 | 2,52 | 0,78 |
| 110** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 |
| | Итого за обед: | 725 | 23,39 | 25,61 | 113,66 | 788,6 | 0,297 | 0,186 | 26,31 | 138,71 | 7,5 | 388,08 | 247,01 | 128,65 | 7,03 | 691,24 | 54,15 | 11,59 | 107,44 |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Им11а | Салат "Степной" | 60 | 2,86 | 6,84 | 5,88 | 92,4 | 0,024 | | 9,23 | 0 | 2,76 | 24 | 7,8 | 11 | 0,53 | | | | |
| 63** | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,71 | 5,19 | 8,72 | 88,42 | 0,047 | 0,041 | 15,15 | 126,5 | 1,95 | 38,95 | 130,38 | 18,24 | 0,66 | 273,31 | 16,91 | 0,25 | 23,23 |
| ТТК№75 | Фрикадельки куриные в соусе | 120 | 6,94 | 12,65 | 9,58 | 199,64 | 0,032 | 0,04 | 0,51 | 4,1 | 0,34 | 65,45 | 27,05 | 10,47 | 0,78 | 150,1 | 11,34 | 12,03 | 128,74 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 165 | 5,77 | 6,76 | 38,77 | 242,55 | 0,099 | 0,033 | | 20,24 | 1,09 | 60,8 | 14,4 | 22,77 | 1,12 | 59,4 | 23,1 | 0,066 | 13,2 |
| 285** | Кофейный напиток на охлажденном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | | | | | | | | | | | | | |
| 108** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 |
| 110** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 |
| | Итого за обед: | 830 | 24,97 | 34,63 | 121,88 | 921,28 | 0,314 | 0,15 | 24,89 | 150,84 | 6,58 | 259,6 | 219,63 | 86,88 | 5,09 | 611,17 | 54,03 | 16,786 | 175,47 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№2,96 | Чай с молоком | 200 | 4,3 | 4,1 | 22,14 | 142,32 | 0 | 0 | 0,61 | 0 | | 0 | 58,61 | 7,71 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 539/593** | Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем | 100 | 5,28 | 4,95 | 30,07 | 190,82 | 0,12 | 0,084 | | 31,9 | 1,17 | 63,33 | 15 | 11,67 | 1,5 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 300 | 9,58 | 9,05 | 52,21 | 333,14 | 0,12 | 0,084 | 0,61 | 31,9 | 1,17 | 63,33 | 73,61 | 19,38 | 1,75 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за день: | 1545 | 48,32 | 53,55 | 257,48 | 1738,44 | 0,585 | 0,336 | 35,19 | 195,22 | 10,53 | 579,05 | 397,65 | 192,03 | 12,43 | 909,59 | 90,93 | 29,69 | 258,31 |

ОБЪЕКТ: ГОС. ОГРАНИЧ. ПОДПИС. ГОДОВОГО
"КОМБИНАТ ПИЩЕВ. ПРОД. ПИТАНИЯ "ЮНОСТЬ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Средн

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

Примерный план, наименование блюд

| № рецеп. | 2 | 3 | Пищевые вещества (г) | | | | 8 | Витамины | | | | Минералы | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|------|----------------------|-------|--------|---------|-------|----------|-------|---------|-------|----------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | Минер. | | В1 | В2 | С | А | В6 | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №48 | Ежики с овощами | 70 | 8,24 | 7,9 | 8,01 | 130,67 | 7 | 0,046 | 1,84 | 225,33 | 0,73 | 80,89 | 15,4 | 19,44 | 1,17 | 183,56 | 21,23 | 0,06 | 37,33 |
| 429**** | Картофельное пюре | 150 | 3,77 | 7,92 | 19,61 | 165,6 | 0,162 | 0 | 6,12 | 0,054 | 0,175 | 102,6 | 46,8 | 34,2 | 1,25 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ТТК №101 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,14 | 0,04 | 16,08 | 64,8 | | | 0,43 | 0,36 | | 4,2 | 12,6 | 2 | 0,5 | 48,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 15,95 | 16,26 | 68,3 | 478,57 | 7,212 | 0,046 | 8,44 | 225,744 | 0,955 | 197,69 | 107,3 | 62,64 | 3,47 | 270,61 | 23,18 | 3,66 | 38,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60**** | салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,72 | 3,24 | 6,78 | 59,4 | 0,01 | | 3,6 | | 1,38 | 19,8 | 18,6 | 10,8 | 0,96 | | | | |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,08 | 4,56 | 16 | 130,4 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 97,2 | 0,17 | 69,74 | 30,46 | 28,24 | 1,62 | 382,4 | 16 | 2 | 28,8 |
| 469* | Фрикадельки в соусе | 90 | 11,27 | 11,36 | 12,18 | 197,48 | 0,05 | | 0,44 | 0,012 | 0,54 | 90,9 | 111,17 | 25,49 | 1,53 | | | | |
| 510* | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4,5 | 6,15 | 24,9 | 178,5 | 0,114 | 0,035 | 4,5 | 14,16 | 4,1 | 159,38 | 67,59 | 75,1 | 1,05 | 7,09 | 30 | 23,34 | 0,21 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 18,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 760 | 27 | 25,88 | 101,65 | 757,6 | 0,47 | 0,123 | 15,99 | 111,752 | 6,64 | 382,06 | 247,07 | 109,23 | 6,67 | 499,05 | 48,04 | 28,7 | 35,21 |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60**** | салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,72 | 3,24 | 6,78 | 59,4 | 0,01 | | 3,6 | | 1,38 | 19,8 | 18,6 | 10,8 | 0,96 | | | | |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,08 | 4,56 | 16 | 130,4 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 97,2 | 0,17 | 69,74 | 30,46 | 28,24 | 1,62 | 382,4 | 16 | 2 | 28,8 |
| ТТК №48 | Ежики с овощами | 90 | 10,6 | 10,15 | 10,3 | 168 | 9 | 0,06 | 2,37 | 289,72 | 0,3 | 104 | 19,8 | 25 | 1,5 | 236 | 27,3 | 1,11 | 48 |
| 429**** | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 0,135 | 0 | 5,1 | 0,045 | 0,15 | 85,5 | 39 | 28,5 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ТТК №33 | Лимонный напиток | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,6 | 0 | 0,01 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 14,2 | 2 | 0,4 | 21,4 | 0 | 0 | 0 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 36 | 2,74 | 0,29 | 17,71 | 84,6 | 0,043 | | | | 0,4 | 23,4 | 7,2 | 5,04 | 0,4 | 27,68 | 1,26 | 2,02 | 0,63 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,9 | 63,35 | 0,06 | 0,03 | | | | 55,3 | 12,25 | 16,45 | 1,37 | 85,4 | 1,12 | 1,93 | 8,4 |
| | Итого за обед: | 771 | 25,6 | 25,26 | 101,44 | 733,35 | 9,428 | 0,16 | 18,52 | 386,965 | 2,4 | 357,74 | 141,51 | 116,03 | 7,3 | 752,88 | 45,68 | 7,06 | 85,83 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 515**** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 14,4 | 2,6 | 0,04 | | 180 | 240 | 28 | 0,2 | 11,6 | 0 | 3,6 | 0 |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,84 | 37 | 196,66 | 0,083 | 0,18 | | 90,6 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100 | 7,2 | 20,2 | 30 |
| | Итого за полдник: | 300 | 11,8 | 7,84 | 46,6 | 302,66 | 0,163 | 14,58 | 2,6 | 90,64 | 0,83 | 226,67 | 251,67 | 36,33 | 0,87 | 111,6 | 7,2 | 23,8 | 30 |
| | Итого за день: | 1560 | 54,75 | 49,98 | 216,55 | 1538,83 | 7,845 | 14,749 | 27,03 | 428,136 | 8,425 | 807,32 | 606,04 | 208,2 | 11,01 | 881,26 | 78,42 | 56,16 | 103,41 |

ОБЪЕДИНЕНИЕ С ГАРАНТИРОВАННЫМ КАЧЕСТВЕННЫМ ТЫКОМ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДКМ" (ОАО)

Примерное меню и пищевая ценность приётов пищи для:

Дети: Четверг 10

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

| № рецепта | | Пример пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------------------------------|-------|--------------|----------------------|---------|-------|-------------------------|----------|---------|-------|--------|--------|----------|--------|---------|-------|--------|--------|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366** | Сыр (порционными) | 27 | 4,26 | 7,96 | 0 | 98,28 | | | 0,16 | 0,038 | 0,1 | 189 | 189 | 8,91 | 0,216 | | | | | | | | |
| Тик №1.06 | Бутерброды с джемом или повидлом (2 варианта) | 50 | 1,85 | 1,16 | 27,92 | 129,35 | 0,025 | | 0,125 | 0,037 | 0,25 | 15 | 7,5 | 3,75 | 0,5 | | | | | | | | |
| Тик №1.63 | Каша «Грушевая» | 200 | 7,96 | 11,66 | 15,7 | 182 | 0,03 | 0,12 | 1,32 | 27,2 | 0,2 | 140,4 | 126,6 | 30,6 | 0,56 | 157,33 | 49,33 | 4,09 | 30,67 | | | | |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 23 | 1,75 | 0,18 | 11,32 | 54,05 | 0,023 | | | | 0,253 | 14,95 | 4,6 | 3,22 | 0,253 | 17,68 | 0,8 | 1,28 | 0,4 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 17,9 | 20,97 | 70,25 | 525,3 | 0,168 | 0,13 | 4,405 | 27,655 | 0,813 | 362,89 | 333,95 | 51,08 | 1,819 | 205,01 | 50,13 | 5,39 | 31,77 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7**** | Салат из моркови | 60 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 0,024 | | 1,92 | | 2,82 | 29,4 | 14,4 | 19,8 | 0,36 | | | | | | | | |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,03 | 0,32 | 8,24 | 129 | 1,92 | 42,4 | 27,6 | 21,04 | 0,96 | 229,4 | 16,4 | 0,33 | 24 | | | | |
| тик №68 | Гуляш | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 0,054 | 0,11 | 1,067 | 25,5 | 0,54 | 158,31 | 15,34 | 24,7 | 2,2 | 322,5 | 17,5 | 0,322 | 62,5 | | | | |
| 510* | Каша вязкая перловая | 165 | 3,3 | 6,43 | 23,43 | 166,65 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тик №1.119 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | 200 | 1,35 | 0 | 29,02 | 116,18 | | 0 | | 0 | | | 9,88 | 0 | 0,03 | | | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 | | | | |
| | Итого за обед: | 805 | 26,35 | 23,79 | 103,71 | 736,43 | 0,22 | 0,466 | 11,227 | 154,5 | 5,72 | 301,01 | 107,22 | 89,94 | 5,55 | 680,26 | 36,58 | 5,092 | 96,8 | | | | |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7**** | Салат из моркови | 60 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 0,024 | | 1,92 | | 2,82 | 29,4 | 14,4 | 19,8 | 0,36 | | | | | | | | |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,032 | 0,32 | 8,24 | 129 | 1,92 | 42,4 | 27,6 | 21,04 | 0,96 | 229,4 | 16,4 | 0,32 | 24 | | | | |
| тик №68 | Гуляш | 110 | 15,29 | 7,15 | 4,4 | 145,2 | 0,059 | 0,121 | 1,17 | 28,05 | 0,59 | 174,57 | 16,87 | 27,17 | 2,42 | 354,75 | 19,25 | 0,36 | 68,75 | | | | |
| 510* | Каша вязкая перловая | 170 | 3,4 | 6,62 | 24,14 | 171,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 614**** | Кисель с витаминами «Киселек детский Витон» | 200 | | | 24 | 95 | 0,3 | | 20 | 0,12 | 0,2 | | 10 | 5,4 | | 2,4 | 0,02 | 0,02 | 3,1 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,045 | | | | 0,49 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,49 | 34,6 | 1,57 | 2,52 | 0,78 | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 | | | | |
| | Итого за обед: | 825 | 26,87 | 24,67 | 102,26 | 745,25 | 0,532 | 0,477 | 31,33 | 157,17 | 6,02 | 317,77 | 112,12 | 98,51 | 5,79 | 718,75 | 38,52 | 5,42 | 106,23 | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 293** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | | 4 | 7 | | | 14 | | 2,8 | 91 | 0,8 | 0,1 | 0,13 | | | | |
| Тик №1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 | | | | |
| | Итого за полдник: | 300 | 9 | 11,3 | 50,01 | 363,9 | 0,18 | 0,084 | 4 | 38,9 | 1,44 | 63,34 | 39,18 | 15,8 | 4,34 | 141 | 2,21 | 4,81 | 18,69 | | | | |
| | Итого за день: | 1605 | 53,24 | 56,06 | 223,97 | 1625,63 | 0,568 | 0,68 | 19,632 | 221,055 | 7,973 | 727,24 | 480,35 | 156,82 | 11,709 | 1026,27 | 88,92 | 15,292 | 147,26 | | | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОС-ТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Пятница 11

сезон: Весна

Полета: 2

возраст: 7-8 лет

| № рецеп. | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | | | | |
|----------------|--|--------------------------------|-------|--------------|----------------------|---------|--------|-------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 1 | | 2 | | 3 | Белки | Жиры | Углеб. | 7 | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Натрий | Йод | Селен | Фтор |
| | | | | 4 | 5 | 6 | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №4.1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 70 | 0,98 | 3,54 | 6,03 | 60,1 | 0,028 | | | | 19,46 | | 3,16 | 17,92 | 30,8 | 11,9 | 0,42 | | | | |
| ТТК №60 | Плов | 190 | 12,92 | 13,58 | 37,62 | 332,5 | 0,094 | 0,116 | 1,14 | 0,31 | 0,71 | 218,65 | 20,33 | 45,07 | 2,93 | 255,86 | 36,72 | 6,93 | 78,53 | | |
| 493*** | Чай с сахаром (варенье, медом (с сахаром)) | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | | | 0 | | | 3 | 11 | 1 | 0,3 | 21 | | | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | | | | | | 0,55 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,88 |
| | Итого за завтрак: | 510 | 17,8 | 17,52 | 83,25 | 570,1 | 0,172 | 0,116 | 20,6 | 0,31 | 4,42 | 272,07 | 72,13 | 64,97 | 4,2 | 315,31 | 38,47 | 9,78 | 79,41 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72*** | Салат картофельный | 60 | 1,14 | 3,24 | 8,04 | 66 | 0,05 | | | | 7,32 | | 1,38 | 33,6 | 8,4 | 12,6 | 0,48 | | | | |
| 156*** | Суп - лапша домашняя | 200 | 2,04 | 4,46 | 11,12 | 88,8 | 0,026 | | | 0,3 | 0,01 | | 2 | 23,8 | 7,2 | 3,6 | 0,32 | | | | |
| ТТК №75 | Фрикадельки куриные в соусе | 110 | 6,36 | 11,6 | 8,78 | 183 | 0,029 | 0,037 | 0,47 | 3,76 | 0,31 | 60 | 24,8 | 9,6 | 0,72 | 137,59 | 10,4 | 11,03 | 118,01 | | |
| 418*** | Нюле из гороха с маслом | 150 | 14,27 | 4,39 | 28,39 | 210 | 0,031 | 0,09 | | | 11,7 | | 229,02 | 81,95 | 76,83 | 4,83 | 78 | 24 | 8,65 | 23,01 | |
| ТТК №1.116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 0 | 1,23 | 15 | 1,68 | 44,53 | 49,5 | 32,03 | 1,02 | 50 | | | | | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | | | | | | 0,55 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,88 |
| 110*** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 | |
| | Итого за обед: | 810 | 30,81 | 24,57 | 122,42 | 851,49 | 0,298 | 0,163 | 9,31 | 30,47 | 5,92 | 485,85 | 195,85 | 160,46 | 9,48 | 401,64 | 37,43 | 24,68 | 151,5 | | |
| ОБЕД (2 смены) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №4.1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,17 | 51,52 | 0,028 | | | | 19,46 | | 3,16 | 17,92 | 30,8 | 11,9 | 0,42 | | | | |
| 156*** | Суп - лапша домашняя | 200 | 2,04 | 4,46 | 11,12 | 88,8 | 0,026 | | | 0,3 | 0,01 | | 2 | 23,8 | 7,2 | 3,6 | 0,32 | | | | |
| ТТК №60 | Плов | 200 | 13,6 | 14,3 | 39,6 | 350 | 0,089 | 0,122 | 1,2 | 0,33 | 0,75 | 230,16 | 21,4 | 47,46 | 3,1 | 269,34 | 38,66 | 7,36 | 82,66 | | |
| 285** | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | | | | | | 0,55 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,88 |
| 110*** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 | |
| | Итого за обед: | 750 | 24,93 | 25,07 | 119,74 | 812,09 | 0,275 | 0,158 | 20,96 | 0,34 | 6,46 | 366,78 | 83,4 | 88,76 | 5,95 | 405,39 | 41,69 | 12,36 | 93,14 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Ряженка | 180 | 5,04 | 5,74 | 7,36 | 101,27 | 0,07 | 0,22 | 1,26 | 31,5 | | | 162,01 | 216,01 | 25,2 | 0,18 | 217,8 | 16,2 | 3,24 | 1,15 | |
| 590*** | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,024 | 0 | 0 | 0,003 | 1,05 | 27 | 8,7 | 6 | 0,63 | | | | | | |
| 112*** | Яблоки свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за полдник: | 310 | 7,69 | 9,08 | 39,48 | 273,37 | 0,124 | 0,22 | 11,26 | 31,503 | 1,25 | 200,01 | 240,71 | 40,2 | 3,01 | 217,8 | 16,2 | 3,24 | 1,15 | | |
| | Итого за день: | 1630 | 56,3 | 51,17 | 245,15 | 1694,96 | 0,594 | 0,499 | 41,17 | 62,283 | 11,59 | 957,93 | 508,69 | 265,63 | 16,69 | 934,75 | 92,1 | 37,7 | 232,06 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОК-100"

Примерное меню и плановая потребность при его приеме

День суббота 12

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-1 лет

| № рецеп. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | | Вод. | Селен | Фтор |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------|--------|---------|-------------------------|----------|-------|---------|--------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углер. | Холест. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90** | Бутерброд с сыром (1й вариант) | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 132 | 185 | 13 | 0,4 | | | | | |
| 265*** | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,4 | 229,4 | 0,06 | | 1,53 | 0,05 | 0,17 | 151,8 | 143,4 | 31,6 | 0,43 | | | | | |
| 108*** | Чай фруктовый | 200 | 0,163 | 0,038 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | | 0 | | 3 | 6,25 | 2,34 | 0,39 | 2,8 | | | | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,055 | | | | 0,05 | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,505 | 42,29 | 1,93 | 3,08 | 0,96 | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 16,583 | 18,578 | 98,88 | 652,65 | 0,145 | 0 | 1,63 | 0,13 | 1,175 | 297,8 | 370,4 | 54,64 | 1,725 | 45,09 | 1,93 | 3,08 | 0,96 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Дист | Винегрет овощной (2 вариант) | 60 | 0,94 | 3,92 | 4,8 | 57,75 | 0,02 | 0,01 | 5,04 | 72,9 | 2,76 | 24 | 13,8 | 10,8 | 0,48 | 128 | 7,9 | 0,14 | 12 | |
| 90М16г | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 220 | 7,43 | 2,63 | 12,87 | 104,75 | 0,12 | 0,068 | 9,13 | 28 | 2,39 | 128,85 | 15,32 | 34,31 | 0,94 | 395,6 | 33,3 | 13,17 | 165 | |
| 363*** | Мясо тушеное | 90 | 13,68 | 15,66 | 2,07 | 204,3 | 0,036 | 0,12 | 0,63 | 23 | 2,34 | 141,3 | 9,9 | 19,8 | 1,98 | 431 | 26 | 0,5 | 25 | |
| 241** | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,06 | | 25,5 | 0,045 | 1,05 | 82,5 | 91,5 | 36 | 1,5 | | | | | |
| 631* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 | |
| 110*** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 | |
| | Итого за обед: | 800 | 31,13 | 29,07 | 112,12 | 835,66 | 0,368 | 0,234 | 44,6 | 185,145 | 9,18 | 463,05 | 192,52 | 139,31 | 8 | 1174,56 | 70,75 | 18,35 | 215,43 | |
| ОБЕД (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Дист | Винегрет овощной (2 вариант) | 60 | 0,94 | 3,92 | 4,8 | 57,75 | 0,02 | 0,01 | 5,04 | 72,9 | 2,76 | 24 | 13,8 | 10,8 | 0,48 | 128 | 7,9 | 0,14 | 12 | |
| 90М16г | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 220 | 7,43 | 2,63 | 12,87 | 104,75 | 0,12 | 0,068 | 9,13 | 28 | 2,39 | 128,85 | 15,32 | 34,31 | 0,94 | 395,6 | 33,3 | 13,17 | 165 | |
| 363*** | Мясо тушеное | 90 | 13,68 | 15,66 | 2,07 | 204,3 | 0,036 | 0,12 | 0,63 | 23 | 2,34 | 141,3 | 9,9 | 19,8 | 1,98 | 431 | 26 | 0,5 | 25 | |
| 241** | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,06 | | 25,5 | 0,045 | 1,05 | 82,5 | 91,5 | 36 | 1,5 | | | | | |
| 631* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 | |
| 108*** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 30,76 | 1,4 | 2,24 | 0,7 | |
| 110*** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 | |
| | Итого за день: | 800 | 31,13 | 29,07 | 112,12 | 835,66 | 0,368 | 0,234 | 44,6 | 185,145 | 9,18 | 463,05 | 192,52 | 139,31 | 8 | 1174,56 | 70,75 | 18,35 | 215,43 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Ряженка | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,4 | 35 | | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 | |
| 541*** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,84 | 37 | 196,66 | 0,083 | 0,18 | | 90,6 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100 | 7,2 | 20,2 | 30 | |
| | Итого: | 300 | 11,6 | 9,22 | 45,18 | 309,18 | 0,163 | 0,42 | 1,4 | 125,6 | 0,83 | 226,68 | 251,68 | 36,33 | 0,87 | 342 | 25,2 | 23,8 | 31,28 | |
| | Итого за день: | 1600 | 59,313 | 56,868 | 256,18 | 1797,49 | 0,676 | 0,654 | 47,63 | 310,375 | 11,185 | 987,53 | 814,6 | 230,28 | 10,595 | 1561,65 | 97,88 | 45,23 | 247,67 | |