"Согласовано"

Директор МОУ СШ №

Чистяков П.Б.

"___" _____ 20___ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО"Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

"01" 09 2021 г.

Основное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/6	3.8	6.3	23.6	176.1	0.00	0.40	23.90	0.10	0.10	87.80	19.90	90.10	0.30	0.60	140.00	31.40	0.00	0.00	182	2015
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/6	0.3	0.0	10.2	42.9	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	15.20	6.40	8.60	0.80	0.00	35.50	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кекс сливочный	83	7.3	10.5	45.2	304.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Творожок для детского питания в индивид.упаковке	100	7.4	3.9	10.2	106.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	88.00	0.00	151.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**555**	**18.8**	**20.7**	**89.2**	**629.6**	0.00	1.40	23.90	0.10	0.60	191.00	26.30	249.70	1.10	0.60	177.70	31.40	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом пущеным, мясом (конс)	205	5.1	5.0	12.9	126.2	0.10	4.49	0.00	0.00	0.06	33.86	28.77	76.82	1.76	0.30	0.00	50.79	0.00	0.00	102	2015
Тефтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.8	229.4	0.00	1.70	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.70	1.60	0.20	74.50	39.70	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.5	26.1	166.5	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.77	20.85	36.75	1.08	0.42	0.00	17.81	0.00	0.00	309	2015
Огурец свежий	70	0.4	0.0	1.4	7.5	0.00	4.85	0.00	0.00	0.00	11.90	10.10	21.20	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**779**	**23.2**	**26.7**	**96.4**	**731.8**	0.30	14.24	1.50	0.00	0.08	100.43	94.12	289.07	7.16	1.32	120.70	110.60	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
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	0.00	0.00		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**390**	**7.1**	**11.7**	**61.4**	**382.4**	0.01	16.00	0.00	0.00	0.20	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**49.1**	**59.1**	**247.0**	**1 743.8**	0.31	31.64	25.40	0.10	0.88	324.63	138.02	565.97	13.66	2.12	632.00	144.40	0.00	0.00		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.5	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.80	25.00	157.30	2.50	0.20	44.50	24.80	0.00	0.00	ттк	
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.2	136.1	0.08	17.98	0.00	0.00	0.08	36.61	27.46	85.69	1.00	0.75	0.00	56.24	0.00	0.00	312	2015
Огурец свежий	20	0.1	0.0	0.4	2.1	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	3.38	2.87	6.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	19	1.4	0.6	9.8	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	6.30	16.20	0.40	0.10	24.90	0.70	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Печенье "Венское"	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**524**	**17.9**	**39.0**	**75.2**	**718.5**	0.08	19.59	0.10	0.40	2.19	83.19	67.63	308.61	5.00	1.35	122.80	85.64	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3.7	1.9	15.2	94.1	0.10	7.40	0.20	0.00	0.10	23.40	23.10	54.00	1.00	0.40	520.70	56.90	0.00	0.00	97	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	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.31	77.29	0.59	0.83	0.00	60.34	0.00	0.00	302	2015
Помидор свежий	60	0.9	0.2	2.4	15.9	0.00	15.33	0.00	0.00	0.00	8.46	12.18	15.90	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**753**	**23.0**	**17.5**	**108.1**	**688.4**	0.24	25.14	32.41	0.00	0.44	115.99	102.65	295.60	5.03	2.23	578.20	166.79	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид. упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	**370**	**9.9**	**13.1**	**43.9**	**336.0**	0.68	5.00	42.00	0.00	0.33	270.44	54.76	232.44	3.10	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00		
Всего за день:		**50.8**	**69.6**	**227.2**	**1 743.0**	1.00	49.73	74.51	0.40	2.96	469.62	225.04	836.65	13.13	4.08	887.00	277.73	0.00	0.00		

«Комбинат социального питания»
ИНН 7602086309
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Оладьи	100	6.0	7.0	40.0	247.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ттк	
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	5.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**535**	**11.9**	**13.4**	**78.0**	**483.4**	0.08	10.63	40.00	0.00	0.30	255.50	32.20	186.10	0.58	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	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	0.00	0.00	111	2015
Котлета "Лакомка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ттк	
Рагу овощное	150	2.7	11.1	12.9	163.4	0.08	18.77	69.05	0.00	0.08	53.87	24.35	65.30	0.92	0.58	0.00	65.04	0.00	0.00	143	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0.2	0.0	17.1	69.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	20.30	5.00	7.20	0.50	0.00	61.60	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00		
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**726**	**24.6**	**42.0**	**78.1**	**815.4**	0.32	20.67	92.15	0.00	0.19	137.37	75.25	300.40	5.52	1.78	184.90	150.34	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Плюшка с маком	50	4.0	4.1	25.1	163.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**350**	**4.8**	**4.3**	**52.8**	**289.0**	0.11	42.00	0.00	0.00	0.20	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Всего за день:		**41.3**	**59.7**	**208.9**	**1 587.8**	0.51	73.30	132.15	0.00	0.69	441.87	126.45	517.50	9.00	1.78	367.90	150.34	0.20	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального
ИНН

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Огурец свежий	61	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.24	0.00	0.00	0.00	10.40	8.83	18.53	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
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	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**562**	**21.6**	**39.1**	**82.2**	**763.6**	0.48	5.06	0.00	0.00	0.17	59.77	172.53	359.68	7.70	4.28	34.10	64.06	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.0	9.6	85.6	0.08	5.36	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	0.00	0.00	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1 501.00	133.00	0.00	0.00	ттк	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00		
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**708**	**17.7**	**22.7**	**116.4**	**752.8**	0.29	26.16	0.20	0.00	0.27	109.13	103.44	278.74	5.52	1.54	1 532.30	186.10	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
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	0.00	0.00		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**390**	**7.1**	**11.7**	**61.4**	**382.4**	0.01	16.00	0.00	0.00	0.20	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**46.4**	**73.5**	**259.9**	**1 898.7**	0.78	47.22	0.20	0.00	0.64	202.10	293.57	665.62	18.62	6.02	1 900.00	252.56	0.00	0.00		

5 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	309	2015
Помидор свежий	40	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.18	0.00	0.00	0.00	5.62	8.09	10.56	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**650**	**22.8**	**23.0**	**85.4**	**655.9**	0.18	23.11	14.00	0.00	0.10	67.31	78.12	245.06	7.02	1.02	436.10	53.98	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	166.8	0.10	1.90	35.56	0.00	0.08	41.96	14.99	97.10	1.05	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	290	2015
Пюре картофельное	150	3.0	4.8	20.1	135.4	0.08	17.89	0.00	0.00	0.08	36.42	27.32	85.27	1.00	0.75	0.00	55.96	0.00	0.00	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	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00		
Печенье "Венское"	30	1.9	6.3	13.1	116.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.70	2.30	15.30	0.20	0.10	21.90	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**710**	**21.2**	**26.8**	**88.0**	**686.2**	0.34	35.59	35.56	0.10	0.22	143.58	75.81	269.97	4.95	2.25	62.70	170.11	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	**370**	**9.9**	**13.1**	**43.9**	**336.0**	0.68	5.00	42.00	0.00	0.33	270.44	54.76	232.44	3.10	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00		
Всего за день:		**54.0**	**63.0**	**217.3**	**1 678.2**	1.20	63.70	91.56	0.10	0.65	481.33	208.69	747.47	15.07	3.77	684.80	249.39	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Биточек "Мясной"	90	12.2	22.4	11.7	303.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20	45.10	27.20	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.68	0.00	0.00	309	2015
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.4	0.00	4.15	0.00	0.00	0.00	10.17	8.63	18.13	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**551**	**20.6**	**27.8**	**70.2**	**620.6**	0.08	5.25	0.00	0.00	0.00	52.46	69.26	232.93	5.14	0.82	119.80	46.18	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями с мясом (конс.)	205	2.8	2.8	12.7	87.0	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	21.90	9.10	29.90	0.60	0.20	68.80	56.80	0.00	0.00	111	2015
Печень тушеная в соусе	45/45	11.9	10.1	3.1	166.2	0.18	7.63	51.88	0.00	130.24	29.86	15.71	263.39	4.49	0.79	0.00	77.24	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.4	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.54	133.22	199.98	4.51	1.49	0.00	56.72	0.00	0.00	302	2015
Кукуруза консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	4.9	0.00	0.42	1.37	0.00	0.00	0.99	0.00	4.69	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	305	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	52	3.4	0.6	17.4	90.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	9.90	45.20	2.10	0.60	70.70	2.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**707**	**26.7**	**19.5**	**92.4**	**676.0**	0.54	12.65	53.45	0.00	130.52	90.69	175.93	557.36	14.50	3.15	139.50	193.66	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
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	0.00	0.00		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**390**	**7.1**	**11.7**	**61.4**	**382.4**	0.01	16.00	0.00	0.00	0.20	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**54.3**	**58.9**	**224.0**	**1 679.0**	0.63	33.90	53.45	0.00	130.72	176.35	262.79	817.49	25.04	4.17	592.90	242.24	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Блинчики с вишневым фаршем	140/6	6.2	7.9	51.6	300.4	0.19	0.26	65.66	0.19	0.00	120.06	35.34	148.52	1.49	1.21	0.00	53.94	0.00	0.00	ттк	
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	0.00	38.90	0.00	0.00	0.00	377	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	26.00	0.00	0.00	0.00		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**609**	**7.0**	**8.3**	**92.8**	**476.8**	0.19	11.98	65.66	0.19	0.00	160.96	57.84	178.02	4.59	1.41	252.90	55.14	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс.)	205	2.2	4.8	8.7	96.0	0.00	8.50	0.00	0.00	0.04	40.40	21.80	51.70	1.10	0.40	0.00	53.00	0.00	0.00	82	2015
Тефтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.8	229.4	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.60	39.70	0.00	0.00	ттк	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	201.3	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.26	77.14	0.59	0.83	0.00	60.22	0.00	0.00	302	2015
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.4	0.00	4.16	0.00	0.00	0.00	10.20	8.66	18.17	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**779**	**19.3**	**26.2**	**103.5**	**742.6**	0.14	15.16	1.50	0.00	0.31	123.25	101.70	326.49	6.15	1.93	134.40	155.62	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	**370**	**9.9**	**13.1**	**43.9**	**336.0**	0.68	8.60	42.00	0.00	0.33	272.74	56.16	234.34	3.30	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00		
Всего за день:		**36.3**	**47.7**	**240.2**	**1 555.4**	1.01	35.74	109.16	0.19	0.64	556.95	215.70	738.85	14.04	3.84	573.30	236.06	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180/6	5.4	7.2	31.9	224.2	0.10	0.50	25.30	0.10	0.10	104.60	30.30	123.00	0.70	0.90	165.00	45.20	0.00	0.00	175	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кекс сливочный	83	7.4	10.6	45.6	307.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**559**	**15.6**	**19.3**	**105.3**	**668.3**	0.10	1.30	130.30	1.60	0.30	119.50	36.60	131.40	1.50	0.90	219.10	45.20	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	200	2.9	4.6	16.1	118.6	0.10	7.70	0.20	0.20	0.10	28.40	24.70	68.50	1.20	0.50	552.90	62.70	0.00	0.00	97	2015
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.2	32.2	189.5	0.10	0.00	13.90	0.10	0.00	26.70	18.70	141.80	0.90	0.40	84.00	52.00	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	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	0.00	0.00		
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**801**	**19.3**	**35.0**	**86.4**	**747.6**	0.43	20.52	14.10	0.30	0.19	108.10	79.44	364.67	8.01	3.99	1 005.90	124.90	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Плюшка с маком	50	4.0	4.1	25.1	163.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**350**	**4.8**	**4.3**	**52.8**	**289.0**	0.11	42.00	0.00	0.00	0.20	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Всего за день:		**39.7**	**58.6**	**244.5**	**1 704.9**	0.64	63.82	144.40	1.90	0.69	276.60	135.04	527.07	12.41	4.89	1 380.00	170.10	0.20	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	166.8	0.10	1.90	35.56	0.00	0.08	41.95	14.99	97.10	1.05	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	36.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.66	0.00	0.00	302	2015
Огурец свежий	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.78	0.00	0.00	0.00	6.81	5.78	12.13	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
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	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**648**	**23.5**	**18.4**	**79.8**	**681.9**	0.35	17.18	35.56	0.00	0.16	101.14	176.73	347.91	9.51	2.49	390.60	112.21	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.7	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.90	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	24.80	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.91	36.86	1.08	0.42	0.00	17.87	0.00	0.00	309	2015
Помидор свежий	60	0.9	0.2	2.4	15.9	0.00	15.28	0.00	0.00	0.00	8.43	12.14	15.85	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**761**	**22.2**	**38.5**	**77.1**	**750.5**	0.22	28.21	0.00	0.00	0.14	87.92	85.85	292.21	6.80	1.52	107.80	104.27	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
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	0.00	0.00		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**390**	**7.1**	**11.7**	**61.4**	**382.4**	0.01	16.00	0.00	0.00	0.20	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**52.8**	**68.6**	**218.3**	**1 714.8**	0.58	61.39	35.56	0.00	0.50	222.26	280.18	667.32	21.71	4.21	832.00	218.88	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета "Лакомка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ттк	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302	2015
Помидор свежий	40	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.18	0.00	0.00	0.00	5.62	8.10	10.57	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Печенье "Венское"	30	1.6	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**555**	**21.5**	**28.6**	**90.1**	**719.7**	0.13	11.21	23.20	0.40	2.36	67.71	70.48	294.99	4.03	1.53	146.90	91.87	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13.0	14.3	3.4	211.0	0.10	1.70	20.10	0.00	0.10	19.80	17.30	114.90	1.00	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	88.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015
Зелёный горошек консервированный отварной	10	0.4	0.0	0.6	3.4	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	2.36	2.03	6.07	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**719**	**25.3**	**24.1**	**91.3**	**719.9**	0.51	18.61	35.60	0.10	0.27	124.06	105.13	333.07	6.92	1.60	897.30	194.70	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	**370**	**9.9**	**13.1**	**43.9**	**336.0**	0.68	8.60	42.00	0.00	0.33	272.74	56.16	234.34	3.30	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00		
Всего за день:		**56.7**	**65.9**	**225.2**	**1 775.6**	1.32	38.42	100.80	0.50	2.96	464.51	231.77	862.40	14.25	3.63	1 230 20	311.87	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	481,3	624,5	2312,6	17081,2	7.98	498.86	767.19	3.19	141.33	3 616.22	2 117.25	6 946.34	156.93	38.51	9 080.10	2 253.57	0.40	0.00
Среднее значение за период	48.1	62.5	231.3	1 708.1	0.80	49.89	76.72	0.32	14.13	361.62	211.73	694.63	15.69	3.85	908.00	225.36	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	32.9	55.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	568	744	374