

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ВОДОСТОК"

Проверено лично и вписана точность при отпуске в бланк
/Дев. /Поварьянова Т

с/подг. Бесна

Итого за 12 и старше

№ рецеп	Присл. пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины								Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	В1	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																					
ТТКМ1.0341	Уплин	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,028	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,95		
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,68	1,16		21,08	0,11	12,16		
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	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:	550	19,99	31,23	88,52	719,45	0,543	0,124	8	27,48	2,15	190,51	65,21	53,48	3,43	310,45	27,58	3,26	63,72		
ОБЕД																					
77***	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	34	21	0,8						
128***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,81	30		
469*	Финишский соус	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		9,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6						
214**	Рис отварной	180	4,24	7,25	38,88	237,78	0,023	0,035		22,07	0,32	82,26	5,76	26,1	0,61	53,64	25,2	8,32	31,2		
ТТКМ1.119	Кисель из концентрата клубничного или яблочного	180	1,32	0	26,12	104,57		0		0			8,9	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	1,85	1,68	0,52		
110***	Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	30	1,98	0,16	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	79,2	0,95	1,65	7,2		
	Итого за обед:	870	25,97	30,87	117,54	891,57	0,277	0,463	22,6	183,33	5,95	359,16	89,66	104,7	5,737	436,66	47,71	12,04	68,92		
ПОЛДНИК																					
112***	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,4	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0		
293**	Соус овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14	14	2,8	91	0,9	0,1	0,13		
ТТКМ1.1	Булочки «Бородинские»	100	7	11,3	44,21	337,9	0,16	0,064		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	90	1,41	4,71	18,56		
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	34,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69		
	Итого за день:	1820	55,36	73,8	275,87	2021,92	1,03	0,671	41,6	249,71	9,74	624,04	210,05	187,98	15,707	888,11	77,5	20,13	151,33		

ОБЪЕДИНЕНИЕ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню за пищевую ценность, при включаемых блюдах

сезон: Весна

День: Вторник 2

Итого за день: 12 в столовой

№ рецепта	Примерный перечень наименований блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины												Калорий	Йод	Селен	Фтор
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	C	A	E	P	Минералы			Ca	K	Mg				
			4	5	6	7	8	9								10	11	12							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
Творог 59	Молоко с овсянкой	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,06	0,067	2,63	22,22	0	111,62	22	27,77	1,64	223,33	20	4	93,66						
429****	Картофельное пюре	100	3,99	3,56	20,71	174,8	0,171	0	6,46	1,57	0,19	100,33	49,4	36,1	1,33	0	0	0	0						
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	3	11	1	0,3	21									
100****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0	0	0	0,06	12	39	8,4	0,55	46,14	2,1	3,36	1,09						
	Итого за завтрак:	550	18,2	19,95	76,67	561,35	0,291	0,067	9,09	79,22	0,85	235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	82,7						
ОБЕД																									
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	332	0,04	0	3,2	4,7	4,7	42	24	33	0,6										
63****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	16,67	140,25	2,37	47,5	36	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75						
214****	Рис с маслом	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0						
203****	Каша из смеси суфлежиров	200	6,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	1,5	1,68	44,53	49,5	32,03	1,03	50									
105****	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87						
110****	Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027	0	0	0	47,4	10,55	14,1	1,17	73,2	0,94	1,65	7,2						
	Итого за обед:	830	27,1	39,57	103,22	878,07	0,234	0,064	34,78	155,75	9,3	198,43	179,07	152,95	6,3	463,05	21,46	4,73	33,92						
ПОЛДНИК																									
112****	Пюре из свеклы (солью)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	50	0	0,2	11	16	0	2,2	0	0	0	0						
ГТКС82.96	Чай с медом	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0	0	0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0						
539/593****	Пирожки песочные из сдобного теста с фаршем	100	5,38	4,95	30,07	140,82	0,12	0,064	0	31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56						
	Итого за полдник:	380	9,65	9,04	59,8	365,91	0,15	0,064	10,55	31,9	1,37	74,33	83,28	27,61	3,91	50	1,41	4,71	18,56						
	Итого за день:	1760	54,85	68,56	239,69	1865,33	0,675	0,215	54,42	266,37	11,52	507,85	384,22	253,93	14,67	805,12	44,97	16,79	115,08						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ЛЮДРОСТОК"

Примерные меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Дети : С 3-х лет
столов: Весна
возраст :12 и старше

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины								Минералы				Средн	Фтор
			Белки	Жиры	Углеб.	Углеб.	Углеб.	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Кальций	Йод	Селен		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
ТК№6.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02		4,06	23,06	39,6	15,3	0,54								
ТК№6.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,693	0,13	1,26	0,35	0,70	201,67	22,47	49,83	3,75	282,81	40,59	7,73	86,79				
ТТКС8	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115		0	0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,34	91,6	0,87	0,1	3,13				
108****	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,4	24,6	117,4	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	39,45	1,75	2,8	0,87				
	Итого за завтрак:	590	19,54	19,06	108,23	677,27	0,179	0,13	26,28	1,55	5,4	281,73	103,77	78,03	4,58	412,86	43,21	10,63	90,79				
ОБЕД																							
116 Пд	Салат «Сельдь»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,76								
156****	Суп «Литва» картофельный	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4								
ТТКС10	Пшенишь салат	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,11	200	14,66	15,44	101,69				
510*	Каша пшеница	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,164	0,004	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21				
280**4	Молоко по полдню или yogurt	180	0,3	0	20,4	83,74	0,018	0,022	5,04	63	0,059	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5							
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,4	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	39,45	1,75	2,8	0,87				
110****	Хлеб пшеничный (ржанко-пшеничный)	20	1,32	0,24	8,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,84	1,2	4,8				
	Итого за обед:	880	33,9	34,31	117,63	912,92	0,58	0,179	25,38	92,372	7,649	310,46	171,39	84,04	261,3	530,84	47,05	42,68	197,53				
ПОЛДНИК																							
112****	Плов овоще (бобовые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0				
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	0,08	24,4	0,04		130	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0				
541****	Ватрушка с творогом фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,033	0,18		50,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30				
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	0,158	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30				
	Итого за день:	1830	65,04	62,51	282,26	1939,85	0,753	0,489	64,26	184,462	14,079	819,84	542,83	207,4	260,25	1075,3	97,46	77,11	328,32				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ВОДРОСЛОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Октябрь 4

сезон: Весна

Исход: 1

возраст: 12 и старше

№ рецепта	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины								Минералы				
			Белки	Жиры	Углеки		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Малый	Род	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
Тех №1,04	Фриш-кексы в соусе	100	9,09	9,25	10,30	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	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027	19,63	1,066	58,95	13,95	22,09	1,226		22,19	0,12		12,8
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,4	0,38	0,01	3,54	6,25	4,0	0,29	30	0,02		0,7
108***	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,08
	Итого за завтрак:	560	20,72	17,94	102,21	688,31	0,248	0,037	3,29	30,023	2,316	175,49	182,73	63,4	3,956	76,14	24,27	3,5	14,25
ОБЕД																			
60****	салат из соевого с овощами	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	35	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с брокколи	250	7,6	5,7	30	163	0,23	0,07	5,89	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
175**	Фриш-кексы рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,49	2,6	151,06	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
541*	Рагу овощное (каринит)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52	94,5	63,2	35,1	1,36	514,8	32,4	0,67	49,2
Тех№1,119	Каша из киноа с яблоком и сливками	180	1,22	6	26,17	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	31,65	1,75	2,8	0,87
119****	Хлеб столичный (разно-зерновой)	30	1,95	0,16	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	6,96	1,85	7,2
	Итого за обед:	890	29,29	25,99	119,24	815,97	0,494	1,063	25,663	495,73	9,18	423,12	232,17	131,5	7,637	1121,32	109,27	25,95	291,81
ПОЛДНИК																			
112****	Пюре свежее (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	20	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Салат овощной, фруктовый и мясной	200	2	0,3	3,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Тех№1,1	Булочка «Дорожница»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,48	15,8	1,54	50	1,41	4,71	15,56
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1850	59,41	55,23	281,26	1898,18	0,952	1,184	42,938	564,653	13,136	672,95	470,68	219,7	18,033	1338,26	138,78	34,16	315,95

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Процессное меню и пищевая ценность при приготовлении блюд

День: Понедельник 7
сезон: Весна
Возраст: 12 и старше

№ рецепта	Продукты питания, функциональные добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)							энергетическая ценность	Витамины										Минералы				
			Белок	Жиры	Углеб.	Клетчатка	Вит. А	Вит. В2	Вит. С		Вит. Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Натрий	Калий	Рез.	Селен	Фосф.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
ТТК668	Пшеница	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	20,06	0,59	174,57	16,37	27,17	2,42	354,75	10,25	0,35	68,75						
510*	Каша овсяная (гречневая)	130	5,4	8,1	26,82	205,2	0,26	0,18	23,06	0,57	197,26	18	344	5,08	262,8	4,2	26,75	4,2	39,19						
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	0,02	0,7						
108***	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,06	3,26	1,05						
	Итого за завтрак	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,411	0,312	3,973	51,47	1,82	387,35	80,12	184,17	8,44	693,69	48,08	7,93	89,69						
ОБЕД																									
ТТК620	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,45	125,77	0	22,47	0	0	0	0	32,8	17,65	1,28										
116***	Суп картофельный с капустой	250	2,42	3,61	13,42	95,36	0,075	0	5,3	0,011	1,22	56,68	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0						
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,065	0,098	13,43	2,6	151,06	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54						
429***	Картофельное пюре	130	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,4	46,8	34,2	1,26	0	0	0	0						
ТТК611**	Каша из киноа с яблоком и сливками	150	1,22	0	26,12	104,57	0	0			0		8,9	0	0,027										
105***	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	36,65	1,79	2,8	0,97						
110***	Хлеб столовый (растительно-зерновой)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,005				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6						
	Итого за обед	900	24,24	25,81	115,6	794,7	0,339	0,102	33,978	13,495	4,55	383,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,15	199,61						
ПОЛДНИК																									
112***	Шоколадное (объемное)	100	0,4	0,4	9,5	47	0,03	0	10	0	0,2	21	16	9	2,2	0	0	0	0						
293**	Салат овощной, фруктовое и мясное	200	2	0,2	5,5	36	0,02	4	7				14		2,8	91	0,8	0,1	0,13						
ТТК611	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	337,9	0,16	0,084		31,9	3,44	63,36	25,18	15,8	1,54	50	1,41	6,73	18,56						
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,52	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69						
	Итого за день:	1850	58,96	55,25	251,45	1758,62	1,04	0,498	51,951	103,965	8,01	844,21	345,71	326,53	21,347	987,61	107,48	34,07	307,39						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОС ТОК"

Примерное меню на завтрак и завтрак из расчета приготовления блюд

Дети: Среды 9

сезон: Весна

Питание: 2

возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Примерное меню	Масса порции	Пшеничные изделия (г)			из расчета			Микроэлементы										
			Белки	Жиры	Углеки	81	82	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																			
Тук №48	Булочка с маком	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33	115,55	22	27,78	1,67	282,22	30,33	1,23	53,33
429****	Каша гречневая вареная	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	6,057	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33	0	0	0	0
ТТК №1,01	Фруктовый чай с абрикосом	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,45	0,34		6,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,08
	Итого за завтрак	550	20,47	20,16	77,74	567,27	10,231	0,067	9,57	322,227	1,17	240,65	123	74,28	4,15	356,96	31,61	4,59	54,38
ОБЕД																			
69****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6			2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с брокколи	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
469*	Фруктовый сок	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
510*	Каша пшеничная	180	5,4	7,38	28,78	214,2	0,162	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,34	0,01	3,54	6,25	4,6	0,28	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	36,45	1,74	2,8	0,88
110****	Хлеб столовый (разновидности)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,016	0,018			0,54	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	6,8
	Итого за обед	900	31,91	31,75	121,32	910,94	0,57	0,132	19,21	136,04	7,76	425,69	172,41	112,4	7,89	602,34	52,38	29,76	42,57
ПОЛДНИК																			
112****	Пирог сладкий (блинчик)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
515****	Мясо отварное	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	280	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541****	Вареный картофель фри	100	6	2,81	37	196,66	0,083	0,18		59,5	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	36
	Итого за полдник	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	59,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1850	64,58	60,15	255,46	1827,87	10,994	14,779	41,38	519,087	9,96	983,41	563,08	232,01	15,11	1070,9	92,19	88,15	126,95

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность продуктовых блоков
сезона 2014/15
Доп. : Четверг 10

Поледя : 2
возраст : 12 и старше

№ реп.	Примерное меню, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)							энергич. ценность	Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.	Вит.	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																				
366**	Сыр (пармизан)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16					
Тис №1,06	Бутерброды с маслом и мя колбасом (2шт)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,225	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5					
Тис №1,03	Каша «Лягу абба»	250	2,95	14,57	19,62	217,5	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	36,67	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,3	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	36		0,02	0,7	
108***	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	10,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52	
	Итого за завтрак:	550	14,15	15,98	77,61	498,97	0,175	0,13	4,246	27,617	0,79	178,44	146,35	43,15	1,08	210,4	50,34	5,79	31,89	
ОБЕД																				
7***	Салат из моркови	100	1,1	16,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6					
128***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	5	10,65	56	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30	
115**	Гуляш	110	15,39	7,15	4,4	145,2	0,659	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	61,75	
510*	Каша овсяная зерновой	180	3,6	7,01	25,56	181,8														
Тис №1,119	Кисель из концентрата плодово-ягодный	200	1,28	0	29,02	116,18		0												
108***	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,34	36,45	1,74	2,8	0,86	
110***	Хлеб столовый (режано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,3	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,62	1,1	4,8	
	Итого за обед:	800	18	22,75	105,73	678,68	0,166	0,418	15,5	161,25	7,64	143,6	107,88	75,7	3,15	374	22,88	4,31	35,66	
ПОУЩЕНИЕ																				
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	0
293**	Салат овощные, фруктовые и заправки	200	2	0,2	5,6	36	0,02		4	7			14							
Тис №1,1	Булочки «Дорожкино»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,66	63,34	25,18	15,8	1,56	50	1,41	4,71	18,56	
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69	
	Итого за день:	1750	36,55	50,43	243,15	1578,55	0,551	0,632	31,745	227,767	16,07	396,38	309,41	143,65	11,37	725,4	75,47	14,91	80,34	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "БЮДЖЕТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон: Весна

День: Пятница 11

Неделя: 2

возраст: 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)					энергетическая ценность	Минералы												
			Белки	Жиры	Углеб.	Витамин А	Витамин С		Витамин Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Рез	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
Тек №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	84,84	0,04		27,8		4,51	25,8		46	17	0,6					
ТК№60	Плов	200	13,6	14,3	59,6	350	0,080	0,122	1,2	0,33	0,75	230,18	21,4	47,04	3,1	209,34	30,66	7,36	82,66		
493***	Чай с сахаром, варенье, сезон (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0,54	10	3	11	1	0,3	21				
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			0,33	5,8	268,74	108,9	72,46	4,54	328,79	40,4	10,16	83,52		
	Итого за завтрак	550	18,9	19,75	87,81	613,34	0,179	0,122	2,9	0,33	5,8	268,74	108,9	72,46	4,54	328,79	40,4	10,16	83,52		
ОБЕД																					
72***	Суп из картофеля с морковью	100	1,9	5,4	13,4	110	0,02		22,2		2,3	55	24	21	0,8						
156***	Суп - лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4						
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,4	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,3	9,6	0,72	137,6	10,4	11,64	61,6		
418***	Пюре из картофеля с маслом	100	17,12	5,26	34,06	253	0,037	0,1	14,04		1,65	44,53	49,5	32,03	1,02	59	28,8	10,37	27,6		
243**	Компот из сезонных фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	0,54	10	32,5	7	0,54	30,43	1,76	2,8	0,85		
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	30,43	1,76	2,8	0,85		
110***	Хлеб столичный (разновыпеченный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,56	1,65	7,2		
	Итого за обед	920	34,21	28,59	132,83	941,59	0,313	0,167	14,27	32,822	5,66	522,5	238,63	190,42	10,44	392,88	41,9	25,96	97,26		
ПОЛДНИК																					
172**	Рассола	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		100,01	260,01	28	0,2	282	18	3,6	1,28		
590***	Печенье	50	3,75	4,8	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05						
112***	Пшеничные отруби (облава)	100	0,4	0,4	9,3	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0		
	Итого за полдник	350	9,75	11,68	55,15	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	276,51	47	3,48	242	18	3,6	1,28		
	Итого за день	1820	50,63	31,79	153,19	1005,67	0,383	0,389	40,4	35,335	7,75	852,17	389,91	133,96	9,16	643,95	59,36	15,41	92		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМПЛЕКТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Приведем меню и пищевую ценность, приготовленных блюд
сезон: Весна
День: суббота 12

Несколько 2
порций 1:2 и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витаминная										Минералы					
			Белок	Жиры	Углеб.	Золь	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
9055555	Ватербол с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,3	0,08	0,4	132	185	13	0,4										
2685555	Каши рисовая молочно-зерновая	250	6,92	10,77	40,5	186,76	0,08		1,92	0,057	0,22	189,15	179,25	39,5	0,55										
11555109	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0		0	0		3	6,25	2,34	0,29	2,8									
10855555	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,35	0,055				0,6	11	55,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95						
	Итого за завтрак:	550	17,963	20,738	106,98	710	0,165		2,02	0,147	1,22	335,75	406,25	62,54	1,84	45,09	1,92	3,08	0,95						
ОБЕД																									
5555555	Винегрет овощной (2 варианта)	100	1,57	6,59	6	96,25	0,03		8,4	121,5	4,6	40	23	18	0,8	211,33	33,16	0,22	20						
9991167	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15		0,035	11,41	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	15,46	206,25						
3635555	Маю тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04		0,13	2,55	2,6	197	11	22	2,2	478	29,48	0,55	27,77						
2415555	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26	59	109,8	43,2	1,8										
6315555	Компот из сахарных плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	93,6	0,87	0,1	3,13						
10855555	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	30	32,5	7	0,55	39,65	1,75	2,8	0,87						
11105555	Хлеб staleный (букань-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09					79	17,5	23,5	1,85	122	1,6	2,75	12						
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	796,74	0,452		65,41	258,304	12,2	502,96	234,95	170,59	9,87	1437,68	87,91	27,89	276,02						
ПОЛДНИК																									
11255555	Пюрея свежая (аб-кока)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01		10	6	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0						
2775555	Варениц	200	5,6	6,35	3,18	112,52	0,08		0,24	3,4	35	180,01	240,01	28	0,2	282	18	3,6	1,22						
54155555	Ватрушка с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083		0,18	90,6	0,83	46,6	13,67	8,33	0,67	200	7,2	20,2	30						
	Итого:	400	12	9,02	54,58	356,18	0,193		0,42	11,4	1,03	237,68	267,68	45,33	3,97	342	25,2	23,8	31,28						
	Итого за день:	1905	67,163	65,819	293,71	2062,92	0,81		68,83	384,051	14,45	1135,49	908,88	278,46	14,48	1834,97	115,03	49,77	302,25						