

Согласовано
Директор МОУ СШ № 60

20 24 г.

«Средняя школа № 60»

Муниципальное общеобразовательное учреждение * Чироксинское * Ярославская область

"Утверждаю"
Генеральный директор
Министерства социального питания"
Ивченко С.В.

2022 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ 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										№ рецеп-туры
		Баллы, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Ss, мг	
Завтрак																				
Каши "Бурбуж" молочная жидкая с маслом сливочным	200/7	5.9	8.0	35.0	245.9	0.10	0.50	27.60	0.10	0.10	32.90	130.70	0.80	0.90	191.20	49.20	0.00	0.00	175	
Кисель с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	382	
27	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00		
Батон бородинский	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак.	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	20.30	2.60	0.00	0.00		
Брусок	500	16.1	15.2	79.2	542.7	0.16	16.00	74.50	0.10	0.89	347.00	78.50	427.60	4.80	2.50	596.00	55.60	0.00	0.00	
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3.8	2.1	16.0	97.7	0.10	7.70	0.20	0.00	0.10	24.70	23.90	56.10	1.00	0.40	541.70	61.10	0.00	97	
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	26.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	тик	
Мясные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	12.50	0.10	0.00	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	309	
200	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	343	
Напиток из смеси свежих плодов см	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	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	
Батон бородинский	718	27.9	26.6	124.3	872.3	0.42	11.90	35.80	0.10	0.22	113.60	60.10	303.10	6.50	1.60	752.00	162.00	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	389	
Брусок	150	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	
Виноградное	50	3.6	6.3	22.0	198.8	0.60	0.00	1.90	0.00	0.04	9.88	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	424	
Кондитерское изд. в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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		
410	410	6.3	11.6	76.0	439.3	0.61	17.00													

Прием пищи, наименование блюда

compartimento para a caixa

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
Блинчики с мясным фаршем	210	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	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	0.00	38.90	0.00	0.00	2015	
Фрукт	130	0.3	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	593	10.2	12.4	105.3	575.3	0.28	14.72	98.49	0.28	0.00	216.89	70.11	246.08	5.93	2.01	400.30	83.51	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (копс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	
Тертая морковь с соусом красным острым	70/50	10.0	14.5	9.9	210.0	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.60	1.60	0.20	74.60	38.70	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	169.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	2015	
Компот из свежих плодов (клубника)	180	0.2	0.1	19.3	79.7	0.00	14.40	0.00	0.00	0.00	12.50	6.40	5.30	0.20	0.00	64.00	0.20	0.00	0.00	2015	
Хлеб ржаной	18	1.2	0.2	6.0	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	3.40	15.70	0.70	0.20	24.50	1.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	723	22.3	24.0	82.1	635.5	0.25	28.20	1.70	0.00	0.00	104.31	184.32	388.08	8.20	2.29	479.80	171.33	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	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	3.3	3.0	33.9	175.8	0.05	0.03	9.66	0.00	0.04	11.91	12.23	33.56	0.83	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00	2015	
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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:	405	4.8	8.6	74.8	407.4	0.06	17.03	9.66	0.00	0.24	46.71	30.63	61.86	6.53	0.20	432.32	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		37.3	44.9	262.2	1 618.2	0.59	59.95	109.85	0.28	0.32	307.91	285.06	696.02	20.66	0.45	1312.42	257.44	0.00	0.00		

СОВЕТНИК ПО ТЕХНИКЕ
ИНН 7602088809
Г. МОСКВА

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
Шницель из свиных рубленой	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.90	28.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	220.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00		
Специи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	10.26	8.70	18.24	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Битон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00	0.00	71	
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	0.00	2015	
Кондитерское изделие	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	0.00	376	
Итого за прием пищи:	688	26.5	37.5	109.7	888.8	0.10	4.62	12.50	0.10	0.10	77.66	58.00	264.84	5.12	0.80	161.30	127.90	0.00	0.00	0.00		
Салатная поджарка из птицы	250/10	3.4	6.1	9.6	110.1	0.00	5.20	3.20	0.00	0.00	30.90	19.60	57.10	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	0.00	2004	
Плов со свиной	250	15.3	20.6	54.1	480.2	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.90	163.20	0.00	0.00	0.00	2015	
Специи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2015	
Налеток из смеси сухофруктов	200	0.8	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.36	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	
Хлеб ржаной	44	2.0	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	58.80	2.50	0.00	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	814	22.9	27.3	112.7	814.2	0.21	23.00	3.90	0.00	0.12	126.17	115.18	350.78	6.70	2.20	753.50	230.20	0.00	0.00	0.00		
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	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	2015	
Вяленое изделие	50	3.6	6.3	22.0	158.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.84	0.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Кондитерское изд. в инд. упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	410	5.3	11.6	76.9	439.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.50	365.40	26.57	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	54.7	76.4	296.4	2142.8	0.92	44.62	18.39	0.10	0.46	240.51	205.26	678.66	678.66	12.20	3.50	1220.00	384.67	0.00	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ИНН 760208809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мр, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13.0	17.5	2.5	247.2	0.10	0.20	29.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	1.30	200.10	63.60	0.10	0.00	210	2015		
Булочка с сыром	14/24	5.4	4.4	12.3	111.1	0.00	0.10	32.20	0.00	0.00	145.30	14.90	105.80	0.60	0.70	44.70	0.90	0.00	0.00	3	2015		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	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		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	55.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	528	19.1	22.4	44.2	484.1	0.10	7.33	61.20	2.40	0.40	275.90	47.40	316.50	5.68	2.30	461.60	65.90	0.10	0.00				
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.38	12.50	0.00	0.06	62.13	332.63	68.25	1.50	0.63	0.00	82.75	0.00	0.00	82	2015		
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.60	2.10	0.20	56.60	25.10	0.00	0.00	776	2015		
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.83	0.00	60.03	0.00	0.00	302	2015		
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	18.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015		
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	8.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.90	0.00	0.00				
Батон ватрушечный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00				
Кондитерское изделие	18	1.5	5.3	9.1	90.5	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	776	2015		
Итого за прием пищи:	787	25.8	38.5	128.4	1000.5	0.15	17.18	12.50	0.00	0.43	112.20	402.01	330.66	6.89	2.26	135.50	170.88	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	0.00	14.00	8.00	14.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	28.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00				
Выпечное изделие	130	7.6	3.0	75.1	355.9	0.11	0.20	7.81	0.00	0.09	1.52	31.03	77.04	24.52	0.65	0.00	52.08	0.00	0.00	406	2015		
Итого за прием пищи:	470	8.2	3.4	109.7	609.7	0.12	11.20	7.81	0.00	0.29	42.12	55.83	113.44	30.12	0.93	217.00	1.5348	0.00	0.00				
Всего за день:		63.1	64.3	282.3	1994.3	0.37	35.71	81.51	2.40	1.12	430.22	505.24	700.60	42.69	5.51	814.30	280.36	0.10	0.00				

ИНН 7602000000
г. Омск

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод %, г	В1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sn, мг			
Завтрак																						
Блинок мясной	100	11.5	20.9	40.1	284.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	226.0		0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	т.т.	
Сыр порционный в инд.упак	19	1.4	0.6	49.8		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	6.30	18.20	0.40	0.10	24.90	0.70	0.00	0.00	309	2015
Чай с низким содержанием сахара	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	376	2015
	626	23.3	28.3	84.1	717.6	0.10	14.53	35.00	0.10	0.70	148.30	55.90	343.50	6.88	1.30	514.80	129.30	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с горохом луцидом	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	18.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.83	0.00	60.03	0.00	0.00	302	2015
Соус фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.16	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00		
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	743	25.1	24.0	101.9	760.4	0.48	11.00	18.10	0.00	0.61	91.77	100.48	335.81	7.94	1.90	136.70	191.33	0.00	0.00	0.00		
Подник																						
Соус фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	66.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	156.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	0.00	424	2015
Кондитерское изд в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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	0.00		
Итого за прием пищи:	410	6.3	11.6	76.0	419.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.50	361.40	26.57	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		63.7	63.9	262.0	1 917.9	1.19	42.53	55.09	0.10	1.55	264.75	188.46	742.55	21.22	3.33	347.20	30.00	0.00	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гречка из семени	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	200	
Каши гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	199.88	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.19	0.00	0.00	10.26	8.71	18.25	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	80.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Батон йодированный	37	2.8	1.1	19.0	56.9	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	0.20	48.50	1.30	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	30	1.9	6.3	13.1	116.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	2.30	15.30	0.20	0.10	21.90	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	592	25.4	31.7	90.7	767.6	0.35	5.22	0.00	0.00	68.07	175.23	392.73	8.02	1.99	123.90	139.53	0.00	0.00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	4.0	4.1	10.4	104.0	0.04	0.80	0.00	0.00	26.80	14.40	45.40	0.70	0.40	0.00	55.90	0.00	0.00	111	
Шницель из свинины рубленный	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.90	26.00	0.00	0.00	2015	
Колбаса тушеная	150	3.6	5.2	15.4	124.9	0.10	32.00	0.10	0.00	85.20	29.10	57.90	1.80	0.80	372.20	82.00	0.00	0.00	139	
Компот из свежих плодов (яблони)	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	2015	
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	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	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	723	26.7	41.1	96.7	863.2	0.15	34.10	0.10	0.00	0.22	151.90	94.30	317.30	7.60	1.80	482.60	165.90	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	2015	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.00	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	2015	
Выпечное изделие	130	7.6	3.0	75.1	355.9	0.11	0.20	7.81	0.00	0.09	1.52	31.03	77.04	24.52	0.65	0.00	52.08	0.00	408	
Итого за прием пищи:	470	8.2	3.4	109.7	609.7	0.12	11.20	7.81	0.00	0.29	42.12	55.03	113.44	30.12	16.95	217.00	53.48	0.00	2015	
Всего за день:		83.3	76.2	297.1	2 146.5	0.62	50.52	7.91	0.10	0.69	262.09	355.36	823.47	45.74	4.74	823.50	359.01	0.00	0.00	

Содержит 100% витаминов
ИНН 760208900
г. Оренбург

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		
		Углевод, г	Углевод, г																
Завтрак																			
Каша рисовая молочная изюмная	150	3.8	2.4	23.5	135.4	0.00	0.40	9.50	0.00	0.10	86.60	19.90	88.70	0.30	0.60	139.10	31.40	0.00	0.00
Какао с молоком витаминизированный	160	3.7	3.2	15.8	107.1	0.05	1.44	21.96	0.00	0.17	136.98	19.17	112.14	0.45	0.54	0.00	2.70	0.00	0.00
Батон бездрожжевой	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00
Блины с ванильным fillingом	70	4.2	5.0	27.1	170.0	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	564	14.0	11.7	93.2	642.2	0.15	8.98	64.67	0.10	0.27	316.21	61.65	318.76	4.80	2.25	387.50	63.68	0.00	0.00
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.6	193.2	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	39.00	44.40	175.30	1.70	0.90	340.30	176.30	0.00	0.00
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00
Налисок из смеси свежих плодов см	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	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00
Пирог Манник	70	4.0	10.8	34.2	262.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	26.90	7.20	44.90	0.50	0.40	70.20	2.90	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	605	23.9	29.1	129.6	883.3	0.31	35.78	0.20	0.10	0.21	175.77	110.96	384.14	6.70	2.53	780.60	319.58	0.00	0.00
Полдник																			
Сок фруктовый в нед. 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
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	381.40	2.60	0.00	0.00
Выпечное изделие	60	3.3	3.0	33.9	175.8	0.05	0.03	9.88	0.00	0.04	11.91	12.23	33.56	0.83	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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:	405	4.8	8.6	74.8	407.4	0.06	17.03	9.88	0.00	0.24	46.71	30.63	61.86	6.53	0.20	432.32	2.60	0.00	0.00
Всего за день:	427	48.3	297.6	1 933.0	0.52	61.79	74.53	0.20	0.72	538.69	229.24	774.76	18.03	5.60	1 580.12	635.86	0.00	0.00	0.00

ИНН 7602000009
СООБЩЕНИЕ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества								На рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Ca, мг				
Завтрак																						
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/25	24.2	9.8	40.7	368.4	0.00	0.50	28.20	0.20	0.30	258.20	38.20	290.90	1.20	1.00	312.00	8.20	0.00	0.00	223	2015	
Батон йодированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.90	0.70	0.30	44.50	1.20	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.06	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	0.20	261.40	2.60	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	
Итого за прием пищи:	554	27.4	11.3	85.9	578.6	0.10	13.53	28.20	0.20	0.30	297.60	61.20	336.90	5.08	1.50	717.90	12.00	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник. Ленивые галушки с курицей, сметаной	250/15/10	7.0	4.2	17.5	138.6	0.10	6.80	6.20	0.00	0.10	43.10	29.20	97.60	1.40	0.70	536.50	86.60	0.00	0.00	96	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Бобовые отварные	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.01	0.00	4.99	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.90	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	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:	790	28.8	20.4	94.2	686.3	0.31	9.25	55.72	0.10	0.18	138.11	67.83	284.77	4.98	2.13	661.60	241.68	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	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	0.20	261.40	2.60	0.00	0.00			
Валенское изделие	50	3.6	6.3	22.0	158.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.68	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	424	2015	
Кондитерское изделие инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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:	410	6.3	11.6	76.0	439.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.80	263.40	28.57	0.00	0.00			
Всего за день:		61.5	43.3	256.2	1703.8	1.02	39.78	65.91	0.30	0.72	480.39	161.11	684.91	16.46	4.13	1740.90	280.25	0.00	0.00			

ИНН 7602083002
г. Пенза

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Копченая из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.60	142.50	1.60	0.20	60.70	26.60	0.00	0.00	0.00	ТК		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.09	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	0.00	2015		
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	312		
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	0.60	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	71		
Батон хлебопекарный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.80	1.30	0.00	0.00	0.00	2015		
Кондитерское изделие	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	0.00	377		
Итого за прием пищи:	585	21.6	32.6	80.2	717.8	0.29	36.76	23.20	0.00	0.19	99.74	83.18	291.42	4.81	1.43	314.70	91.73	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/110	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.38	12.50	0.00	0.06	62.13	32.63	68.25	1.50	0.63	0.00	82.75	0.00	0.00	0.00	82		
Пюре картофельное	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.49	292.96	5.00	0.86	0.00	85.92	0.00	0.00	0.00	255		
Каша гречневая рассычатая	150	8.5	6.0	38.0	239.8	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.55	133.43	200.26	4.52	1.49	0.00	56.81	0.00	0.00	0.00	302		
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	10.26	8.71	18.25	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71		
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	0.00	2015		
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00	0.00	376		
Итого за прием пищи:	820	29.2	24.5	80.3	694.4	0.55	26.09	70.20	0.00	145.00	137.59	500.36	613.04	13.04	3.40	47.60	227.48	0.00	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	0.00	2015		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	389		
Валеночное изделие	130	7.6	3.0	75.1	355.9	0.11	0.20	7.81	0.00	0.09	1.52	31.03	77.04	24.52	0.65	0.00	52.08	0.00	0.00	0.00	406		
Итого за прием пищи:	470	8.2	3.4	109.7	509.7	0.12	11.20	7.81	0.00	0.29	42.12	55.83	113.44	30.12	0.95	217.00	53.48	0.00	0.00	0.00	2015		
Всего за день:		59.0	60.6	270.2	1922.0	0.96	74.05	101.21	0.00	145.46	279.42	639.37	90	47.97	5.78	579.30	372.69	0.00	0.00	0.00			



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	521.2	580.7	2790.8	18940.7	8.06	507.42	690.23	3.78	153.48	3 635.72	2 953.18	7 661.58	290.10	47.34	11 579.64	3 343.82	0.40	0.00	
Среднее значение за период	52.1	58.1	279.1	1 894.1	0.81	50.74	69.02	0.38	15.35	363.57	295.32	766.16	29.01	4.73	1 157.96	334.38	0.04	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	27.6	61.4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	572	765	433

