



Директор МОУ СП № 1

К. В. ИТНИЦКАЯ

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет

(согласно в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.72.4.3990-20)



Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины												
						В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	115,50	26,50	118,10	0,40	0,80	185,40	41,90	
Горючий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	135,50	14,50	141,00	0,13	0,00	8,20	182	
Корюшечный напиток из молока	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,00	0,60	13,20	0,00	0,00	20,20	95,10	0,50	0,40	184,00	9,90		
Итого за завтрак	572	18,6	16,5	73,7	534,3	0,00	13,20	55,90	0,00	0,24	389,70	70,80	367,40	3,63	1,40	703,00	62,40	
Обед																		
Суп картофельный с горохом и овощами	200	4,4	4,2	13,2	118,0	0,10	4,60	0,00	0,60	0,66	34,00	28,50	70,50	1,20	0,30	40,00	51,90	
Литая тушенка из свиного сосис с толокном	50/20	13,5	14,8	4,0	220,6	0,10	2,10	35,50	0,00	0,10	36,00	17,50	176,40	1,00	0,10	52,30	117,60	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	
Хлеб ржаной	200	0,1	0,0	25,8	103,8	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	11,70	3,50	3,60	0,10	0,00	44,00	0,80	
Чечевичный суп	31	2,0	0,4	10,4	55,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	5,90	27,00	1,20	0,40	42,20	1,70	
Итого за обед	701	26,6	30,8	91,6	775,0	0,38	7,50	35,50	0,60	0,16	92,11	76,20	264,52	5,08	1,22	138,50	189,93	
Полдник																		
Сыр брынзочный и сыр чеддер	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	
Литовский суп с картошкой	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,10	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20	
Итого за полдник	315	0,5	0,3	32,0	142,1	0,01	6,30	0,00	0,00	0,30	33,70	20,40	30,60	2,90	0,20	196,30	1,20	
Всего за день:	392	8,3	7,3	57,4	338,2	0,10	27,00	101,90	0,70	0,73	545,65	186,13	767,16	15,13	3,12	1 067,10	271,95	

2. лист

Применение, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В12, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. РР, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН, мкг		
Копченая колбаса	90	12.3	17.4	9.4	258.9	1.00	20.00	0.00	0.10	0.10	25.40	70.80	129.70	1.40	0.20	54.90	25.50	25.50	25.50	25.50	25.50	25.50	25.50	25.50	2015
Ливерная колбаса	150	3.1	4.8	20.3	137.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	36.45	27.64	46.24	1.00	0.75	56.61	31.2	31.2	31.2	31.2	31.2	31.2	31.2	31.2	2015
Ливерная колбаса с грибами	13	0.4	0.0	0.7	4.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.65	2.65	4.40	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Ливерная колбаса с грибами	20	1.5	0.0	10.3	42.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Ливерная колбаса с грибами	200/15/10	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Ливерная колбаса с грибами	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Ливерная колбаса с грибами	518	18.5	29.7	67.9	625.6	0.18	21.60	0.00	0.18	0.18	83.91	60.07	243.19	3.80	1.05	81.10	82.81	82.81	82.81	82.81	82.81	82.81	82.81	82.81	2015
Суп картофельный с мясом	205	7.2	2.3	10.7	76.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	22.50	18.50	47.40	0.80	0.50	376.80	59.50	59.50	59.50	59.50	59.50	59.50	59.50	59.50	2015
Суп картофельный с мясом	45/45	11.9	3.3	3.2	169.9	0.10	18.10	0.00	0.25	0.25	29.50	13.50	184.20	4.00	3.40	213.90	129.40	129.40	129.40	129.40	129.40	129.40	129.40	129.40	2015
Суп картофельный с мясом	150	3.6	4.3	3.2	203.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.55	23.48	77.84	0.59	0.85	0.00	60.77	60.77	60.77	60.77	60.77	60.77	60.77	60.77	2015
Суп картофельный с мясом	70	0.2	0.2	0.2	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	17.40	0.80	0.20	0.20	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	2015
Суп картофельный с мясом	200	0.3	0.6	28.8	118.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	6.50	11.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Суп картофельный с мясом	9	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	3.60	28.70	0.60	0.20	38.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2015
Суп картофельный с мясом	18	1.5	5.3	9.1	90.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	3.60	28.70	0.60	0.20	38.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2015
Суп картофельный с мясом	712	23.0	23.3	111.0	769.21	0.23	15.30	0.00	1.35	1.35	92.73	76.98	365.14	7.69	4.93	651.90	251.77	251.77	251.77	251.77	251.77	251.77	251.77	251.77	2015
Суп картофельный с мясом	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Суп картофельный с мясом	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Суп картофельный с мясом	60	8.8	6.6	24.0	191.4	0.10	39.80	0.10	0.15	0.15	186.84	23.95	177.74	1.02	0.70	724.80	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	2015
Суп картофельный с мясом	360	9.6	6.8	51.7	317.4	0.20	42.10	0.10	0.35	0.35	235.94	42.95	188.74	3.92	0.70	179.80	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	2015
Суп картофельный с мясом	51.1	59.8	230.5	1 712.3	0.61	79.00	0.10	1.86	412.58	179.98	797.07	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	14.91	2015

«Комбинат
Социального питания»

ИНН 7602088809

г. Брянск

14.01.2014

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						Же реще-тупы	Содержание питательных
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	См, мг	Мс, мг	Р, мг	Са, мг	Зи, мг	К, мг	Л, мг						
Завтрак																							
Бюджетный с мясными продуктами	150	6,7	8,5	55,5	323,0	0,20	0,30	70,60	0,20	0,00	129,10	38,00	159,70	1,60	1,30	0,00	58,00	тыс. ккал	377	2015			
Чай с лимоном	200/10/8	0,4	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Пшеница	15	0,3	0,5	1,8	34,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	13,40	16,60	2,10	0,20	0,00	178,30	1,20					
Лимоны	20	0,0	0,0	13,6	36,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,30	3,20	0,10	0,00	0,00	23,60	0,00					
Итого за пищу выше:	503	7,3	8,8	90,9	475,5	0,20	11,80	70,60	0,20	0,00	167,40	55,60	183,90	4,16	1,50	0,00	206,30	59,20					
Обед																							
Суп с мясными продуктами и картошкой	200/10	4,0	4,1	10,4	104,0	0,01	0,80	0,00	0,00	0,01	26,80	14,40	45,40	0,70	0,40	0,00	55,90	111		2015			
Картофель, вареный	30/50	4,5	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	0,00	37,80	тыс. ккал	402	2015			
Лимоны	15	0,3	0,5	1,8	34,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	178,30	0,00					
Итого за пищу выше:	200	8,8	16,3	20,4	307,8	0,01	3,60	0,00	0,00	0,01	62,20	33,20	106,10	2,36	0,70	0,00	149,40	263		2015			
Хлеб ржаной	200	2,0	0,4	30,0	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015			
Булочки с корицей	60	3,3	3,0	33,9	173,8	0,05	0,03	9,66	0,00	0,00	11,91	12,23	33,56	0,83	0,09	0,00	20,92	0,00					
Итого за пищу выше:	760	26,3	23,4	131,8	871,1	0,44	2,33	10,76	0,00	0,13	88,58	185,82	395,06	8,60	2,59	0,00	133,00	406		2015			
Полдник																							
Сок фруктов в бутылке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,50	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015			
Булочки с корицей	60	3,3	3,0	33,9	173,8	0,05	0,03	9,66	0,00	0,04	11,91	12,23	33,56	0,83	0,09	0,00	20,92	0,00					
Булочки с корицей с корицей	760	26,3	23,4	131,8	871,1	0,44	2,33	10,76	0,00	0,13	88,58	185,82	395,06	8,60	2,59	0,00	133,00	406		2015			
Итого за пищу выше:	425	8,9	13,4	89,8	523,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,92	0,20	34,70	2,00	424	2015			
Всего за день:	42,5	47,6	312,0	1 868,9	0,80	30,13	81,36	0,20	0,39	338,53	296,17	696,81	19,75	4,29	0,00	664,92	214,90						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОМБИНАТ

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ИНН 7602088809

Итого за день:

4 день

Продукты питания, наименование, биологический вид	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								Жирность, %	Сорт и регион
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг						
Пшеница оз. озимая	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	135.00	2.50	0.20	45.50	24.80	17.34	309	2015			
Углеводы, сахароза	150	5.5	4.5	26.3	167.7	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	21.00	37.02	1.08	0.42	0.00	17.93						
Углеводы, фруктоза	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	0.00						
Углеводы, глюкоза	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	0.08	0.00	0.00	0.00						
Углеводы, сахароза	3.5	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	12.10	4.60	40.60	0.20	0.30	53.40	3.90						
Итого за порцию пищи:	509	25.6	31.6	86.3	733.7	0.08	0.33	0.10	0.40	0.20	48.51	59.10	255.82	5.06	1.12	130.30	47.53						
Обит																							
Пш. оз. озимая, в упаковке	250	1.8	5.0	7.9	90.0	0.01	15.75	0.00	0.00	0.05	49.25	32.13	49.00	0.75	0.36	0.00	73.75	88	2015				
Углеводы	200	13.6	13.8	43.3	363.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	36.50	46.00	172.90	2.10	1.00	154.90	122.70	291	2015				
Углеводы, сахароза	200	0.6	0.0	32.0	133.0	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.40	17.50	23.40	0.70	0.00	0.00	0.20	349	2015				
Углеводы, фруктоза	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10						
Углеводы, глюкоза	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80						
Углеводы, сахароза	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00						
Итого за порцию пищи:	791	19.7	19.8	108.2	714.6	0.01	56.05	0.00	0.00	0.12	161.35	107.33	297.60	4.85	1.78	364.60	198.53						
Полужир																							
Соя, фасоль, в мол. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	389	2015				
Углеводы	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.00	5.80	0.00	0.00	0.00	21.90	13.80	18.40	2.30	0.20	128.30	1.20						
Углеводы с сахаром, мукой	75/2	7.8	7.0	25.4	196.1	0.09	0.00	10.50	0.70	0.13	30.14	18.73	104.64	1.52	0.30	47.30	18.40	406	2015				
Итого за порцию пищи:	392	8.3	7.3	57.4	338.2	0.10	9.80	10.50	0.70	0.33	66.04	40.53	137.04	6.62	0.50	225.60	19.60						
Всего за день:	53.5	58.7	251.9	1 706.5	0.34	66.18	11.10	1.10	0.70	275.90	206.96	690.96	1633.9	3.50	2.28	727.90	208.88						

«Комбинат
«Социальный Дитячий»
г. Москва

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							Жиренность	Скорость питания
		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							
Ужин из салатов	434/5	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	760	2015					
Пюре картофельное	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,50	302	2015					
Сок фруктовый	220	0,0	0,0	1,3	31,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	7,30	18,70	0,40	0,20	28,80	0,80							
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,1	61,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	14,20	6,20	8,00	0,70	0,00	30,80	0,00	377	2015					
Резюме	600	15,5	30,8	78,1	686,3	0,26	13,29	0,00	0,00	0,34	61,51	68,64	233,28	6,31	3,82	393,20	70,09							
Общая энергетическая ценность с учетом энергии, ккал																								
Сок фруктовый	255	1,8	4,9	10,9	104,0	0,00	10,70	0,00	0,00	0,05	49,70	26,10	54,60	1,20	0,50	0,00	66,20	82	2015					
Пюре картофельное	50	0,2	0,2	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254	2008					
Сок фруктовый	150	3,1	4,8	20,5	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015					
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015					
Хлеб пшеничный	24	0,0	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,30	32,60	1,30							
Болтушка с помидорами	50	5,4	2,6	35,8	187,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	14,75	18,94	57,97	0,96	0,10	13,60	0,40	424	2015					
Итого за день питания:	729	17,4	24,6	95,4	689,2	0,29	32,79	0,00	0,00	0,47	135,40	94,28	305,31	7,76	1,65	156,20	124,51							
Сок фруктовый в виде лимонада "Ледяной"																								
Малина	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015					
Хлеб пшеничный с сыром	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	135,00	0,00							
Итого за день питания:	360	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	42,10	0,00	0,00	0,13	186,94	25,93	157,74	1,02	0,20	24,80	1,20	533	2003					
Итого за день:		42,5	62,2	225,2	1 662,9	0,75	88,18	39,80	0,10	1,14	432,85	205,85	727,03	12,28	0,62	179,80	1,20							

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
14.08.2014

Несетя вторая 1 кон

Присы иши, наименования Бюда															Немец вторая I день										Минеральные вещества										№ рецеп- тура	Сборные препараты
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация										Минеральные вещества																					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ск, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг																				
Сырье "Полуживое" молочная	200	3.4	10.1	39.4	273.0	0.12	0.80	49.80	0.00	0.00	1.14	33.80	142.60	0.60	0.70	0.00	50.60	175	382	2015																
Сырье "Полуживое" молочная	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.80	0.00	0.19	52.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	0.00	3.00																		
Сырье "Полуживое" молочная	157.23	3.6	4.6	11.8	111.9	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	15.10	15.10	111.10	0.60	0.70	0.00	44.40	0.80																		
Сырье "Полуживое" молочная	115	0.5	0.3	1.8	54.1	0.00	2.30	4.00	0.00	0.00	19.70	12.40	16.60	2.10	0.20	178.30	1.20	3																		
Сырье "Полуживое" молочная	543	15.6	18.5	89.6	558.0	0.18	4.80	108.20	0.00	0.79	448.40	82.60	394.90	3.80	2.20	222.70	55.60	3																		
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	200.5	3.0	4.7	9.2	91.8	0.10	4.30	0.20	0.20	0.00	26.00	17.00	56.00	1.10	0.40	328.10	60.60	97	406		2015															
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	50.90	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	402.67																		
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	150	5.5	4.5	26.3	167.7	0.08	0.60	0.00	0.00	0.00	4.81	21.00	37.02	1.08	0.42	0.00	17.93	309																		
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	348																		
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	2015																		
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	118.43	118.43																	
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	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																			
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	718	21.7	27.3	102.3	745.3	0.18	5.80	1.30	0.20	0.00	69.61	68.10	218.62	4.78	1.62	389.30	118.43																			
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	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																			
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.98	13.80	18.40	2.30	0.20	178.30	1.20																			
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	752	8.2	8.0	25.6	207.4	0.09	10.50	0.70	0.70	0.13	56.74	28.43	117.64	1.82	0.30	572.00	18.40	406																		
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	392	8.7	8.3	57.6	349.5	0.10	9.80	10.50	0.70	0.33	92.64	50.23	150.04	6.92	0.50	735.50	19.60	2015																		
Сырье "Полуживое" с яблоком, яблоком 10%	46.0	54.1	240.5	1 652.8	0.46	20.40	120.30	0.20	1.12	610.65	200.93	763.56	135.50	4.32	0.20	747.20	193.69	2015																		

«КОМБИНАТ
СОЛНЕЧНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
17.01.2015

2 дня

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины															Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	См, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг	В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	P, мг	K, мг							
Завтрак																														
Пшеница, из сыворотки	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.03	0.30	0.00	0.00	0.10	13.20	24.20	153.00	2.40	0.20	45.50	24.80	ТХ	63.144											
Рис, отваренный	150	3.6	4.2	37.4	202.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.31	25.40	77.61	0.58	0.83	0.00	60.59	302								2015				
Сметана 20%	50	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									2015				
Сметана 10%	20	0.3	0.0	2.0	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	9.95	0.00	0.15	0.00	0.00									2015				
Сметана 5%	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00									2015				
Чай с сахаром (кондитерские изделия)	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									2015				
Итого за завтрак	520	21.7	29.6	88.6	794.1	0.03	1.18	2.80	0.00	0.35	40.21	60.90	270.86	3.96	1.38	84.80	86.49									2015				
Обед																														
Суп с макаронными изделиями и овощами	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	53.20	36.80	0.70	0.40	0.00	69.20	111								2015				
Мясо, поджаренное с маслом	250	14.6	12.5	27.5	295.9	0.30	13.90	13.50	0.00	0.20	39.70	57.70	200.10	2.70	0.80	933.00	64.99	259/гк								2015				
Напиток из лимонада и сахара	200	0.5	0.2	26.4	116.4	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	21.00	7.10	13.10	0.60	0.00	89.10	0.90	348								2015				
Хлеб, белый	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	26.20	1.50									2015				
Вареное картофельное	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	76.20	0.70									2015				
Вареное с маслом	50	4.5	2.3	28.9	153.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.04	21.55	19.74	55.07	0.96	0.00	1.70	0.20									2015				
Итого за обед	807	27.2	21.7	154.1	797.1	0.45	58.90	13.60	0.00	0.26	118.85	106.44	345.57	6.46	1.70	1 086.70	136.50									2015				
Полдник																														
Сыр, вареный в масле	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.80	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00									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									2015				
Вареное в масле, варенье	26	1.5	8.9	14.5	141.4	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				
Вареное варенье с сахаром	75/2	6.9	4.0	45.3	236.5	0.15	0.00	0.00	0.00	0.06	49.57	37.15	90.65	1.59	0.00	12.10	0.30									2015				
Итого за полдник	423	8.9	13.4	89.8	523.3	0.16	16.00	0.00	0.00	0.26	82.57	54.75	117.85	6.99	0.20	345.20	2.70									2015				
Всего за день:		57.7	64.7	332.5	2 023.5	0.64	76.08	16.40	0.00	0.87	241.63	222.09	734.28	17.41	3.28	1 519.20	225.69									2015				

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
г. Омск, 2015
г. 10.08.2015
г. 10.08.2015

3 день

Примечания к рецептуре, наименование блюда	Масса порции	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация										Минеральные вещества										№ рецептурного	Сборник рецептов
		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										
Пюре картофельное с мясным фаршем	150/50	25,4	24,2	56,0	544,5	0,29	1,27	140,50	0,00	0,58	304,06	48,91	365,20	1,85	1,38	0,00	11,19	223	2015								
	200	12,5	11,4	28,0	272,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	2015									
	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,19	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015								
	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	33,60	2,40										
	555	27,5	25,3	93,1	713,1	0,29	1,30	140,50	0,00	0,58	338,76	66,51	398,20	5,13	1,68	359,80	14,29										
	250	15,5	14,9	10,9	103,8	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	49,75	26,13	54,63	1,25	0,50	0,00	66,25	82	2015								
	50/50	12,5	11,4	28,0	272,4	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,66	0,00	27,38	790	2015								
	150	8,6	8,1	38,8	243,2	0,25	3,20	0,00	0,00	0,08	14,77	13,29	20,10	4,57	1,49	0,00	27,60	302	2015								
	200	0,3	0,2	3,8	43,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,60	0,90	0,00	0,00	4,00	343	2015								
	19	1,3	0,2	3,3	43,0	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,40	3,60	16,50	0,80	0,20	25,80	1,10										
60	7,4	4,4	23,4	21,6	0,06	0,05	27,20	0,00	0,08	40,64	17,28	72,16	0,72	0,32	0,00	1,52	410	2015									
779	45,5	27,0	117,5	852,1	0,44	15,87	62,83	0,08	0,31	167,26	205,13	450,77	9,24	3,17	25,80	179,25											
Сок фруктов в натуральном "Яблочном"																											
Малина	200	0,0	0,0	20,2	48,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	38,0	382	2015								
Ханичур и Сахар	100	0,8	0,2	24,0	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										
Ханичур и Сахар	60	8,8	6,0	24,0	191,5	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003								
Всего за день:	360	9,6	6,8	51,7	517,4	0,20	42,10	39,80	0,10	0,33	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20										
		83,6	59,2	262,2	1 882,5	0,93	71,27	243,13	0,18	1,22	741,96	314,57	1 037,71	18,29	0,70	179,80	1,20										

«КОМБИНАТ

ИНН 7602088809

ИНН 7602088809

5 день

Привес пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества								№ рецептурного	Сборные рецептуры
	Масса порции	Белки, Жиры, Углебы				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг								
		г	г	г																					
Салатик овощной	50	3.5	12.0	0.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	15.80	9.00	71.60	0.80	0.00	110.00	0.00	254	2015	2015	2015	2015	2015			
Макаронная запеканка с сыром	120	11.2	8.6	40.2	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	202.90	19.80	145.20	1.20	1.10	91.00	100.00	307								
Батон хлебопекарный	20	0.3	0.7	12.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.00	376								
Чай с лимоном, сахаром	200.0	0.1	0.0	10.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	376								
Борок	20	0.5	0.5	11.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	13.20	2.60	0.20	0.20	333.60	2.40	376								
Итого за прием пищи:	574	19.1	21.8	74.5	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	254.30	47.20	253.20	5.38	1.50	566.00	104.20	376								
Рассольник, Ленинградский	200	1.6	4.0	9.6	0.03	5.36	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	96	2015	2015	2015	2015	2015			
Котлета рубленая с соусом	50.00	3.3	8.1	10.5	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	28.50	21.00	103.00	0.60	0.40	0.00	87.60	100								
Рис отварной	200	3.6	4.2	57.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.31	25.40	77.61	0.58	0.83	0.00	60.59	302								
Конфит из свиной сморзаны	200	0.5	0.1	28.9	0.01	22.60	0.00	0.00	0.02	23.70	13.40	18.40	0.70	0.00	0.00	0.00	345								
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	345								
Батон хлебопекарный	19	1.4	0.6	9.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	6.30	16.20	0.40	0.10	24.90	0.70	345								
Леченое и вето	20	1.1	6.9	11.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	345								
Итого за прием пищи:	709	16.8	24.1	114.8	0.12	34.36	0.00	0.00	0.37	88.67	89.26	277.97	3.80	1.77	52.10	206.79	345								
Сыр феттский и сыр, углекислые	200	0.0	0.0	20.2	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	382	2015	2015	2015	2015	2015			
Желатин	120	0.5	0.5	11.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	382								
Витаминизированный	20	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382								
Витаминизированный с хлебом	757.2	6.9	4.0	43.3	0.15	0.00	0.00	0.00	0.06	49.37	37.15	90.65	1.59	0.00	12.10	0.80	424	2015	2015	2015	2015	2015			
Итого за прием пищи:	423	7.4	4.5	78.3	0.16	16.00	0.00	0.00	0.26	83.57	54.75	117.85	6.99	0.20	345.20	2.20	424								
Всего за день:		43.2	50.4	264.6	0.48	62.49	0.00	0.10	0.78	425.54	191.71	649.02	16.17	3.47	963.80	313.69	424								

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИЕМНОМУ МЕНЮ																		
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, кб, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Итого за весь период	522,2	559,4	2 575,7	17 580,3	5,9	581,2	774,2	4,3	9,6	4 349,9	2 231,0	7 593,2	170,6	43,9	8 300,4	2 530,3		
Среднее значение за период	52,2	55,9	257,6	1 758,0	0,6	58,1	77,4	0,4	1,0	435,0	223,1	759,3	17,1	4,4	890,0	253,0		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	29	60															

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Итого за весь период
Среднее значение за период
С

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕДОД ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	541	753	392

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 50/000110