

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В.Мишеев

Ф.И.О.

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 10 - дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
2023-2024 учебный год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПРОИЗВОДСТВА "ПОДВОСТОК"

Примерное меню питания за смену при приеме в смены с 00:00

День: Понедельник 1

смена: Песня

Педагог: 1

возраст: 37-41 лет

№ п/п	Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натр	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№1.03м	Гуляш	110	9,47	25,03	5,96	261,03	0,363	0,058	2,2	3,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,66	37,6	235,2	0,093	0,077		19,62	1,07	58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	12,8
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,08	0,52
	Итого за завтрак:	500	17,42	29,94	71,63	628,35	0,526	0,125	5	28,45	1,97	202,99	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
224**	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	235,18	0,02	0,03		18,4	0,27	69,55	4,8	21,75	0,51	44,7	21	6,94	26
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0		8,9	0	0,027					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44		8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,3	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	40,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	23,3	24,24	121,61	799,43	0,226	0,368	16	147,412	4,85	275,05	193,87	95,88	4,747	353,65	39,4	10,61	55,5
ОБЕД (2 смена)																			
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024	3,68	52,8	14,4	14,4	0,72				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
ТТК№1.03м	Гуляш	120	10,53	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0		9,8	0	0,027					
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,08	0,52
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021				36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52
	Итого за обед:	803	24,66	43,31	107,53	918,39	0,652	0,462	18,8	156,634	7,57	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,16	3,74	96,58
ПОЛДНИК																			
293**	Сезон овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
ТТК№1.1	Булочка «Дарожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1540	49,75	65,38	243,25	1791,68	0,932	0,577	25	214,762	7,96	541,38	272,46	163,46	12,347	789,72	69,59	17,56	138,2

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПО ДРОКТОК"

Примерное меню и пищевая ценность при оплате за обед

День: В среду 2

сезон: Весна

Возраст: 1

возраст: 7-11 лет

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углеки		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
ЗАВТРАК																			
Ттк.№1.59	Митбол с овощами	50	7,64	5,38	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78	0	89,46	17,6	22,22	1,327	176,67	16	3,2	49,33
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05	0,165	96,05	42,9	31,35	1,155		0	0	0
403****	Май с сахаром, варенье, мёд (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,068				0,605	35,75	12	7,7	0,605	47,29	1,92	3,08	0,97
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,53	0,77	222,26	82,8	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	59,3
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	30	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
214**	Рыб из рыбы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	46,57	2,06	0	0	0	0
Ттк.№2.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	24,6	117,8	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
110****	Хлеб столовый (радио-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	750	26,91	34,394	100,86	821,91	0,236	0,066	29,91	127,2	6,95	206,83	143,67	140	6,19	428,45	18,03	5,22	31,08
ОБЕД (2 смены)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	30	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
Ттк.№1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,31	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0	111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,66
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0
Ттк.№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075				0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31
	Итого за обед:	795	23,6	29,57	104,42	785,3	0,383	0,096	25,99	149,468	7,38	329,95	203,45	138,31	5,62	573,41	37,62	8,42	83,57
ПОЛДНИК																			
ТТКС№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
839/893****	Пирожки печенье из сладного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	335,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1550	51,87	60,024	222,26	1644,44	0,619	0,203	38,14	176,93	8,89	492,42	299,78	221,65	11,327	720,41	37,36	16,21	99,94

ОБЪЕМ ТВОЯ ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСЛОК"

Приложение к отчету о финансово-хозяйственной деятельности за 2014 год

Дом: Средний

сезон: Весна

Питание: I

возраст: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность ккал/100г	Витаминный					Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.	клетчатка		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натр.	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТБК №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
ТТК№1.60	Плов	280	12,24	12,87	39,64	335	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,74	262,4	54,79	6,62	74,4	
ТТК №1.01	Фруктовой чай с лимоном	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	68,6	0,2	6	0	
108**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	39,43	1,78	2,8	0,88	
	Итого за завтрак:	500	17,16	16,85	82,35	587,4	0,163	0,11	21,02	0,66	4,39	261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	78,28	
ОБЕД																				
114**	Салат "Степной"	60	2,96	6,84	8,98	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53					
156**	Суп-лапша домашний	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,9	7,2	3,6	0,32					
ТТК№10	Шницель сытный	90	14,2	8,39	11,3	177,52	0,09	0,09	0,081	13,6	0,36	34,87	33,39	16,71	1,03	180	13,2	13,9	91,49	
510*	Каша пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	19,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,65	7,09	30	23,34	0,21	
269**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	81,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	255,5	255,5				
108**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7	
110**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,38	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4	
	Итого за обед:	755	29,25	26,58	105,18	777,35	0,372	0,182	19,181	90,77	9,759	360,89	159,43	79,61	261,26	589,74	45,68	41,41	109,8	
ОБЕД (2 смена)																				
ТБК №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
156**	Суп-лапша домашний	280	2,55	5,57	13,9	111	0,033		0,37	0,013	2,5	29,75	9	4,5	0,4					
ТТК№1.60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,15	21,4	47,46	3,1	269,34	33,66	7,36	82,66	
285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87														
108**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7	
110**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2	
	Итого за обед:	780	24,02	25,98	114,2	792,69	0,244	0,149	21,03	0,343	6,85	333,23	97,7	83,56	5,55	373,29	40,98	11,25	90,56	
ПОЛДНИК																				
515***	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08		34,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541***	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18			90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	0,18	34,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
	Итого за день:	1555	58,21	51,27	234,13	1637,41	0,703	0,331	64,631	191,14	14,148	722,11	270,39	143,17	10,05	1000,79	89,62	74,63	206,08	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВНИИ ВЕТЕРИНАРИИ И САНИТАРИИ ЖИВОТНОВОДСТВА И ПТИЦОВОДСТВА"

Приказом от 11.01.2011 № 1/11-11-11 от 11.01.2011 г. утверждено

День: Понедельник 2

сезон: Весна

Исходный №:

код продукта: 17-11-11

№	Продукция, наименование, код товара	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины					Минералы							
			Жир	Угле	Белок		В1	В2	С	А	Г	Р	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Йод	Селен	Цинк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
498*	Котлеты рубленные из птицы	75	13,95	10,13	13,65	283,25							13,41	16,65	1,38	1,05			
427**	Картофель отварной в молоке	150	5,58	7,56	22,5	150	0,15		22,06	0,018	2,7	195	78,8	39,6	1,64				
493**	Чай с сахаром (ароматизированный)	260	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,5	21			
108**	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,79
	Итого за завтрак:	500	23,05	18,05	73,29	549	0,235	0	22,86	0,018	3,19	147	127,46	61,55	3,31	56,65	1,57	2,52	0,79
ОБЕД																			
72**	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,33	33,6	3,4	12,6	0,66				
128**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,04	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
ТГК №11	Батончик киевский	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	194,87	33,39	16,71	1,08	382,4	18	3,54	33,5
419**	Пирог из творога с мясом	150	14,27	4,39	28,39	216	0,031	0,09		11,7		229,62	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,83
ТГК №1.116	Квиноа из смеси супобрусков	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5	1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45			
108**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110**	Хлеб столовый (разно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				32,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	36,014	21,16	108,32	765,12	0,304	0,509	16,741	174,2	5,55	469,57	228,89	171,01	9,44	814,36	60,44	15,56	108,01
ОБЕД (2 приема)																			
ТГК №14	Салат «Калифорния»	60	0,91	4,24	5,29	63,03	0,02	0,02	12,78	247	2,76	18,6	22,8	11,4	0,55	160	9,9	0,014	11
128**	Борщ с капустой и картофелем	200	0,17	5,42	8,86	91,23	0,028	0,037	8,23	129	1,92	42,4	27,6	21,03	0,96	229,4	16,4	0,32	24
498*	Котлеты рубленные из птицы	50	16,74	12,15	16,38	243,9							16,09	17,57	1,41	1,26			
427**	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	0,158		19,05	0,015	2,25	112,5	61,5	33	1,2				
ТГК №24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0			
108**	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
110**	Хлеб столовый (разно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	760	26,73	28,71	97,44	765,76	0,132	0,079	28,81	371	5,01	127,9	94,39	73,64	5,62	486,93	28,31	3,664	42,72
ПОЛДНИК																			
272**	Рисовая	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
390**	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63				
112**	Цукки свежие (аблюки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
	Итого за день:	1850	66,754	48,29	221,09	1587,49	0,663	0,728	50,861	205,721	9,99	816,58	597,06	272,76	15,86	1088,81	78,21	21,62	109,95

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО НАЗНАЧЕНИЯ "ПОДРАК" (ОК)

Производство хлебной и макаронной продукции промышленного назначения

Деятельность в области:

сфера: Ветеринария

Налоговая:

код: 701001

Наименование	Продукт питания, наименование и количество	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Р	Натрий	Кальций	Магний	Калий	Фосфор	Селен	Цинк	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
90000000	Булочки с сыром (10 вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4					
26500000	Макароны с сыром	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,03	0,17	151,6	140,4	31,6	0,43					
11000000	Фруктовый чай с лимоном	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,06		4,2	12,6	2	0,5	40,6	0,2	0	0	
10800000	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,08	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,005	42,29	1,98	3,08	0,96	
	Итого за завтрак:	500	16,56	18,6	85,44	576,48	0,148	0	2,11	0,49	1,175	299	376,75	54,3	1,935	93,89	2,13	3,08	0,96	
ОБЕД																				
10000000	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4							22,8	11,4	0,54					
90000000	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
36400000	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35		0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	66,6	
63100000	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
10800000	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
11000000	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	249,19	
ОБЕД (2 смена)																				
10000000	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4							22,8	11,4	0,54					
90000000	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
36400000	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35		0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	66,6	
63100000	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
10800000	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
11000000	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	249,19	
ПОЛДНИК																				
27200000	Вареники	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28	
54100000	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого за полдник:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28	
	Итого за день:	1860	56,29	81,78	236,13	1651,42	0,67	0,553	36,07	215,29	5,475	874,21	749,73	210,93	9,805	1636,22	96,61	44,88	281,43	

ОБЪЕКТ: «ОТРАСЛЬ ПИТАНИЯ» ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
 «КАФЕ-БАРА ПИТАНИЯ» «ТОУРОСТОК»

Примерное меню питания на один прием пищи при нормальном весе

Дата: 10.06.2017

Сектор: Ветна

Итого за:

возраст 17-14 лет

№ рецеп.	Примерное меню питания на один прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	БЖУ	Витамины				Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.	Вода			В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Натрий	Калий	Кисл.	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№1.03м	Гуашин	100	8,61	20,94	3,6	237,3	0,33	0,02	2	7,68	0,54	110	12	29	1,3	220	4,32	0,3	45,45
510*	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
293**	Соки с лимонным	200	0,07	0,01	15,81	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,25	30		0,02	0,7
105***	Хлеб пшеничный	55	4,38	0,44	27,06	129,25	0,055				0,005	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,98	3,08	0,95
	Итого за завтрак:	515	17,66	28,59	69,81	610,57	0,655	0,25	4,8	28,54	1,635	292,55	70	189,3	6,685	325,89	30	7,12	64,15
ОБЕД																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0			15,73	0	0	22,96	12,21	0,9				
146****	Суп картофельный с клешками	200	1,94	2,89	18,74	84,36	0,06	0	4,74	0,009	0,97	45,18	20,33	14,49	0,55	0	0	0	0
175****	Фрукты свежие рубленые (с соусом)	100	14,93	7,72	7,88	115,46	0,07		0,4	0,02	1	260	35	28	0,6	146,28	54,17	18,33	185,54
429****	Картофельное пюре	150	3,75	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
Гтк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0		8,9	0	0,027					
105****	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	790	28,4	24,28	106,63	720,33	0,387	0,036	25,47	0,074	2,67	363,08	172,69	104	5,237	282,93	57,2	23,33	199,01
ОБЕД (2 приема)																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0			15,73	0	0	22,96	12,21	0,9				
146****	Суп картофельный с клешками	210	2,037	3,035	11,28	88,58	0,063	0	4,45	0,009	1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0
ТТК№1.03м	Гуашин	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
510*	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
Гтк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0		8,9	0	0,027					
105****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	820	24,787	42,355	106,18	914,75	0,805	0,292	22,58	29,709	2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88
ПОЛДНИК																			
293**	Соки плодовые, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Гтк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,15	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1605	55,06	64,17	226,45	1694,8	1,222	0,37	34,27	67,514	5,745	726,27	281,87	279,1	16,262	949,82	89,41	35,26	281,85

БЛАНК ПИТАНИЯ СТРАНИЦЫ ПИТАНИЯ (1 из 10) (1 из 10)

"КОМПЬЮТЕРНАЯ СИСТЕМА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПИТАНИЯ" (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Примерное меню с индивидуальной энергетической ценностью

День: 08.08.2018

сезон: Весна

Нормы: 2

возраст: 14 лет

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	B2	C	A	E	P	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																				
ТТКС/78	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,36	11,6	8,28	183	0,029	0,037	0,47	3,78	0,31	66	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,05	
516 ^{ккал}	Макаронные изделия отварные	170	9,95	6,97	39,95	249,9	0,029	0,029		20,85	1,11	67,64	34,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6	
ТТКС/24	Фруктовый чай	300	0	0	23,2	92,8	0	0	2,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0				
108 ^{ккал}	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,59	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61	1,86	139,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31	
ОБЕД																				
НМ/14	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53					
63 ^{ккал}	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,73	173,42	3,9	88	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,86	
ТТКС/60	Плов	100	12,24	12,87	56,64	315	0,08	0,11	3,08	0,29	0,57	207,15	39,28	42,72	2,79	242,6	34,8	6,63	74,6	
ТТКС/116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	30				
108 ^{ккал}	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78	
110 ^{ккал}	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71	7,5	385,08	247,01	128,65	7,03	691,24	84,15	11,89	107,44	
ОБЕД (2 смена)																				
НМ/14	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53					
63 ^{ккал}	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95	89,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	25,23	
ТТКС/75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1	0,34	63,45	27,65	10,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74	
515 ^{ккал}	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,85	0,059	0,033		20,24	1,09	60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2	
285 ^{ккал}	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	151,87														
108 ^{ккал}	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110 ^{ккал}	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	159,81	6,58	259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	84,03	16,786	175,47	
ПОЛДНИК																				
ТТКС/2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0	
539/593 ^{ккал}	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56	
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56	
	Итого за день:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22	10,53	579,05	397,65	192,03	12,43	909,59	90,93	29,69	258,31	

ОБЪЕКТ № 5 С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ СТЕНДОВЫХ ВХОДОВ
"КОМБИНАТ ПИКО ЧАЙКО И ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню питания на неделю с указанием видов блюд

День: 1 Среды 9

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

№ п/п	Примерное меню питания по дням	Масса порции						Энергетическая ценность	ккал	Витамины			Минералы							
		3	4	5	6	7	8			B2	C	A	E	P	Натрий	Магний	Кальций	Железо	Калий	Йод
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК №48	Безик с овощами	70	8,24	7,9	8,01	130,67	7	0,046	1,84	225,33	0,23	80,89	15,4	19,44	1,17	283,56	21,23	0,86	87,38	
429****	Картофельное пюре	150	3,77	7,92	19,61	165,6	0,162	0	0,12	0,054	0,175	102,6	46,8	34,2	1,25		0	0	0	
ТТК №1,61	Орешков-сыр с яблоком	200	0,14	0,64	16,08	64,8			0,43	0,36		4,2	12,6	2	0,8	48,6	0,2	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,8	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
	Итого за завтрак:	500	18,95	16,26	68,3	478,67	7,212	0,046	3,44	225,743	0,955	197,69	107,3	62,64	3,47	270,61	23,18	3,66	88,2	
ОБЕД																				
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	16,8	0,96					
139**	Суп картофельный с бобовыми	200	6,03	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8	
469**	Фрикас-рыба в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53					
510**	Каши из овсяной пшеницы	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,03	7,09	38	23,34	0,21	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	18,31	61,62	0,04	0,05	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8	
	Итого за обед:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,752	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21	
ОБЕД (2 смена)																				
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	16,8	0,96					
139**	Суп картофельный с бобовыми	200	6,03	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8	
ТТК №48	Безик с овощами	90	10,6	10,15	10,3	163	9	0,06	2,37	289,72	0,3	104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48	
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0	
ТТК №33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4	
	Итого за обед:	771	25,6	25,26	101,44	733,35	9,428	0,16	18,52	386,965	2,4	357,74	141,51	116,03	7,3	752,88	48,68	7,06	85,83	
ПОЛДНИК																				
515****	Молочка кипяченая	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30	
	Итого за день:	1560	54,75	49,98	216,58	1538,83	7,845	14,749	27,03	428,136	8,425	807,32	606,04	208,2	11,01	881,26	78,42	56,16	103,41	

СБЛЖК ТВО СОБРАТИВНОЌИ ОДВИТЕЛИТЕЛОСТЕВ

"КОМБИНАТ ПИЗЕЛИЈА ОД ПИЛАНИЈА "ТРО ДРОСТЕВ"

Примерно меню и количина питоство при готованем на блед

Ден: Четврток

сезон: Весна

Недела: 2

покрет: 17 Ниво

Датум	Примено пице, наименование блед	Маса порција	Питоство питоство (г)			енергетиска вредност	Витамини										Минерали			
			Белт	Жири	Углен		В1	В2	С	А	Е	Р	Калциум	Магнези	Железо	Надеи	Кали	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАПРАК																				
366 ^{***}	Сир (пиршани)	27	6,26	7,96	0	98,28			0,16	0,032	0,1	189	189	8,91	0,216					
Ткс№1,06	Бутерброд с долом или полнотам (Славаши)	50	1,88	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5					
Ткс№1,63	Капа с дружба	200	7,96	11,66	18,7	182	0,69	0,12	1,32	2,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67	
204 ^{***}	Чај с долом	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,01	2,8	0,88	0,01	3,54	6,23	4,6	0,29	30			0,02	0,7
108 ^{****}	Хлеб пшенични	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,073				0,253	14,95	4,6	3,22	0,253	17,68	0,8		1,28	0,4
	Итого за запрак:	500	17,9	20,97	70,25	525,3	0,169	0,13	4,405	27,685	0,813	362,89	333,95	51,08	1,819	208,01	59,13	5,39	31,77	
ОБЕД																				
7 ^{****}	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,026		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36					
128 ^{****}	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4		0,33	24
ткс№68	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,058	0,11	1,067	25,5	0,54	158,81	15,34	24,7	2,2	322,5	17,8		0,322	62,5
510 [*]	Капа вицка перлова	165	3,3	6,43	23,43	166,65														
Ткс№1,119	Кисель из концентрата плодово или ягоного	200	1,33	0	29,02	116,18		0		0			9,28	0	0,03					
108 ^{****}	Хлеб пшенични	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4		2,24	0,7
110 ^{****}	Хлеб столови (разно-пшенични)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28		2,2	9,6
	Итого за обед:	805	26,38	23,79	103,71	736,43	0,22	0,466	11,227	154,5	5,72	301,01	107,22	89,94	5,55	689,26	36,58	5,092	96,8	
ОБЕД (2 смена)																				
7 ^{****}	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,026		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36					
128 ^{****}	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4		0,32	24
ткс№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25		0,36	68,75
510 [*]	Капа вицка перлова	170	3,4	6,62	24,14	171,7														
614 ^{****}	Кисель с витаминами «Киселек лескии Витон»	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4		2,4	0,02		0,02	3,1
108 ^{****}	Хлеб пшенични	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57		2,52	0,78
110 ^{****}	Хлеб столови (разно-пшенични)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28		2,2	9,6
	Итого за обед:	825	26,87	24,67	102,26	745,25	0,532	0,477	31,33	157,17	6,02	317,77	112,12	98,51	5,79	718,75	38,82	5,42	106,23	
ПОДНИК																				
293 ^{**}	Сок овощные, фруктовые и ягоные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8		0,1	0,13
Ткс№1,1	Булочка «Дорожани»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41		4,71	18,56
	Итого за подник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21		4,81	18,69
	Итого за день:	1605	53,24	56,06	223,97	1625,63	0,568	0,68	19,632	221,055	7,973	727,24	480,35	156,82	11,709	1026,27	88,92	15,292	147,26	

ОБЪЕКТ: ГБОУ СОШ № 156 (ИЗДАНИЕ: 2010) СТУДИЯ: СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПИТАНИЯ
 "КОМБИНАТ ПИЩЕВЫХ ОПИТАНИИ "ПОДРОС" ОУК"

Примерное меню в дневной рацион, приоритетных блюд

День: Пятница 11

сезон: Осень

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

№ п/п	Продукты питания, наименование, фасовка	Масса порция	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины												
			Белки	Жиры	Углеб.	Клетчатка		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Медь	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																				
ТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	0,95	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
ТК №60	Пшеница	190	13,97	23,53	37,62	330,5	0,604	0,116	1,14	0,31	0,71	210,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,98	78,52	
493**	Чай с сахаром (варенье, мёд/молотый сахар)	200	0,1	0	15	60	0	0			0	3	11	1	0,3	21				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
	Итого за завтрак:	510	17,8	37,52	83,28	870,1	0,172	0,116	20,6	0,31	4,42	272,07	72,13	64,07	4,2	315,31	38,47	9,78	79,41	
ОБЕД																				
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,08		7,32			1,38	33,6	3,4	12,6	0,88				
156****	Суп-лапша домашний	200	2,04	4,46	11,12	88,5	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32					
ТК №75	Фрикадельки тушенные в соусе	110	6,36	11,6	8,73	183	0,023	0,037	0,47	3,76	0,31	60	26,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	128,02	
418****	Пюре из картофеля с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,93	76,23	4,83	78	24	8,65	23,01	
ТК №116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	810	30,81	24,57	122,42	851,49	0,295	0,163	9,31	30,47	5,92	485,85	195,85	160,46	9,48	401,64	37,43	24,65	151,5	
ОБЕД (2 смена)																				
ТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
156****	Суп-лапша домашний	200	2,04	4,46	11,12	88,5	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32					
ТК №60	Пшеница	200	13,97	16,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66	
285**	Кофейный напиток на сухом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87														
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	750	24,93	25,07	119,74	812,09	0,275	0,158	20,96	0,34	6,46	366,78	83,4	88,76	5,95	405,39	41,69	12,36	95,14	
ПОЛДНИК																				
272**	Рисовая	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15	
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,093	1,05	27	8,7	6	0,63					
112****	Пиво свежее (яблока)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15	
	Итого за день:	1630	56,3	51,17	245,15	1694,96	0,594	0,499	41,17	62,283	11,59	957,93	508,69	263,63	16,69	934,75	92,1	37,7	232,06	

ОБЪЕКТ № 04 РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО БИЗНЕСА "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность продуктов, введённых в меню

День суббота 12

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прям. линии, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.	кислоты		В1	В2	С	А	Е	Р	Натрий	Магний	Железо	Калий	Кальций	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
5900000	Булгур с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	385	23	0,4					
2680000	Каша рисовая молочная с маслом	200	8,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05	0,17	151,8	148,4	31,6	0,43					
1000000	Ароматный чай	200	0,163	0,018	29,82	141	0	0		0		3	6,25	2,34	0,29	2,8				
1080000	Хлеб пшеничный	55	6,19	0,44	27,06	129,25	0,039				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,06	0,96	
	Итого за завтрак:	500	16,883	18,578	98,86	652,66	0,145	0	1,63	0,13	1,175	297,8	370,3	54,64	1,725	48,09	1,93	3,08	0,96	
ОБЕД																				
5500000	Винегрет овощной (2 вариант) с уксусом	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
9000000	Суп картофельный с рыбными консервами	220	7,43	2,63	12,87	104,78	0,12	0,058	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
3630000	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,026	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25	
2410000	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5					
6310000	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
1080000	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
1100000	Хлеб столовый (пшенично-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,369	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,82	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43	
ОБЕД (2 смена)																				
5500000	Винегрет овощной (2 вариант) с уксусом	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
9000000	Суп картофельный с рыбными консервами	220	7,43	2,63	12,87	104,78	0,12	0,058	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
3630000	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,026	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25	
2410000	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5					
6310000	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
1080000	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
1100000	Хлеб столовый (пшенично-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за день:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,369	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,82	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43	
ПОЛДНИК																				
2720000	Рыженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,03	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28	
8410000	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,033	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28	
	Итого за день:	1600	59,313	56,868	256,18	1797,49	0,676	0,654	47,63	310,875	11,185	987,53	814,6	230,28	10,595	1561,65	97,88	45,23	247,67	