



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»

МЕНЮ  
1-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭН (ккал)	Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ВН		В2	С	Ca	Fe		
<b>Завтрак 1</b>													
313*	Капша гречневая расщепленная с сахаром	200/5/5	11,47	8,12	51,52	325	19,76	6,08	0,27	0,147	-	-	
10.10.1.1	Печенье	31,6	2,18	4,37	23,07	140,94	13,59	0,92	0,11	0,006	-	-	
392*	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,39	33,6	-	-	0,018	9,59	0,234	-	
	<b>Итого:</b>	<b>13,704</b>	<b>12,508</b>	<b>82,98</b>	<b>499,54</b>	<b>33,35</b>	<b>7</b>	<b>0,398</b>	<b>0,234</b>	<b>0,234</b>	<b>0,234</b>	<b>0,234</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>													
410*	Икра морковная	50	1,17	2,3	6,16	50,04	0,015	0,02	0,02	3,36	19,11	0,88	
67*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/13,5/10,5	3,4	5,24	10,36	102,27	0,04	0,04	0,04	8,36	36,04	0,97	
277*	Гуляш из отварного мяса	22,5/22,5	5,8	4,58	1,47	70,3	0,014	0,04	0,04	0,31	10,45	0,44	
321*	Картофельные пюре	150	3,09	4,8	20,4	137,16	18,165	36,97	1,005*	0,135	0,105	0,105	
376*	Компот из обф	180	0,396	0,018	24,98	101,7	-	-	-	0,36	28,63	1,12	
ГОС 12698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,05	0,04	0,04	0,04	0,018	0,03	0,42	
ГОС 12698786	Хлеб ржано-пшенич. Подорожаный	30	1,2	2,58	48	69	1,26	1,26	0,042	2,76	10,8	0,42	
	<b>Итого:</b>	<b>17,156</b>	<b>19,818</b>	<b>126,37</b>	<b>603,52</b>	<b>19,534</b>	<b>38,37</b>	<b>13,455</b>	<b>14,735</b>	<b>14,735</b>	<b>14,735</b>	<b>14,735</b>	
<b>Полдник</b>													
ГОС 12698786	Безоп	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,008	-	4	0,24	0,24	
400*	Молоко кипяченое	180	5,04	5,74	7,37	101,27	0,072	0,234	1,26	223,2	0,18	0,18	
	<b>Итого:</b>	<b>6,56</b>	<b>6,3</b>	<b>17,65</b>	<b>153,67</b>	<b>0,096</b>	<b>0,242</b>	<b>1,26</b>	<b>227,2</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	
<b>Ужин</b>													
265*	Зразы рыбные с яйцом	80	10,75	5,33	12,04	138,67	0,93	0,107	1,827	50,53	1,107	1,107	
132*	Каша пшеничная	130	2,69	4,21	12,26	97,63	0,039	0,052	22,31	72,09	1,05	1,05	
397*	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,64	0,486	0,486	
ГОС 12698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	58,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28	0,28	
	<b>Итого:</b>	<b>18,62</b>	<b>12,998</b>	<b>49,85</b>	<b>391,79</b>	<b>1,047</b>	<b>0,345</b>	<b>25,589</b>	<b>260,28</b>	<b>2,923</b>	<b>2,923</b>	<b>2,923</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>56,54</b>	<b>51,624</b>	<b>286,95</b>	<b>1691,22</b>	<b>54,037</b>	<b>45,967</b>	<b>42,702</b>	<b>601,378</b>	<b>19,712</b>	<b>19,712</b>	<b>19,712</b>	

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей с ограниченными образовательными требованиями. М., 2012

\*\*\* - Сборник Абуль-Ибрагимов, Сборник рецептов в Организации питания в ДСУ под ред. В. В. Сиварина

\*\*\*\* - химический состав: калорийности: российских продуктов питания

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»**  
МЕНЮ  
2-й день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЕЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
1*	Бутерброд с маслом	20/7	1,625	5,097	9,868	0,032	0,0216	-	6,277	0,485	
168*	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200/5	6,08	7,88	29,04	0,173	0,033	-	31,87	1,933	
395*	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,756	0,036	0,126	1,17	113,16	0,12	
ГОСТ2698786	Багет	20	1,52	0,56	10,28	0,024	0,008	-	4	0,24	
	<b>Итого:</b>		<b>12,035</b>	<b>15,927</b>	<b>61,944</b>	<b>0,265</b>	<b>0,2086</b>	<b>1,17</b>	<b>157,307</b>	<b>2,778</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>											
11*	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,088	3,88	0,024	0,01	4,738	16,56	14,713	
85*	Суп картофель. с клецками на курб со сметаной	200/13/7,5	5,47	7,41	10,33	0,06	0,047	4,63	24,82	0,555	
282*	Шницель мясной рубл.	70	10,94	8,238	11,24	0,07	0,118	0,108	30,445	1,04	
Контрольный	Сложный гарнир (кар. поре, капуста туш.)	60/60	1,74	2,724	7,92	0,024	0,036	14,412	46,584	0,684	
376*	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,336	-	-	0,36	28,632	1,116	
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	0,036	0,036	0,018	0,03	0,42	
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,2	2,58	48	1,26	1,26	0,042	2,76	10,8	
	<b>Итого:</b>		<b>22,506</b>	<b>24,358</b>	<b>120,706</b>	<b>1,474</b>	<b>1,507</b>	<b>24,308</b>	<b>149,831</b>	<b>29,328</b>	
<b>Полдник</b>											
10.10.1.1	Вырушка с творогом	70	7,154	3,764	25,814	0,095	0,092	0,046	41,918	0,877	
401*	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,196	0,45	186	0,15	
	<b>Итого:</b>		<b>11,504</b>	<b>7,514</b>	<b>32,114</b>	<b>0,125</b>	<b>0,288</b>	<b>0,496</b>	<b>227,918</b>	<b>1,027</b>	
<b>Ужин</b>											
368*	Апельсины	216	1,71	0,36	68,17	0,084	0,063	113,41	65,06	0,653	
215*	Омлет натуральный	80/5	7,49	14,43	1,43	0,05	0,31	0,15	60,67	1,54	
394*	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,572	0,054	0,162	1,422	134,4	0,336	
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>13,786</b>	<b>17,78</b>	<b>93,172</b>	<b>0,212</b>	<b>0,559</b>	<b>114,994</b>	<b>260,15</b>	<b>2,809</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>60,331</b>	<b>65,579</b>	<b>318,036</b>	<b>2,986</b>	<b>2,5726</b>	<b>142,968</b>	<b>802,206</b>	<b>37,342</b>	

\* - Стороны рецептур (блюда и кулинарные изделия) или типичны составы в аналогичных образовательных учреждениях М. 2012  
 \*\*\* - С борник Азбука питания, С борник рецептов « Организация питания в ДОУ» под ред. В. В. Сидорова  
 \*\*\*\* - эмпирический состав калорийности российских продуктов питания

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»**  
МЕНЮ  
3-й день

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЕЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак 1</b>												
1*	Бутерброд с маслом и сыром	200/71/3,5	7,73	9,78	22,44	208,29	0,081	0,093	0,127	164,78	1,11	
93*	Суп мясной с вермишелью	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,73	0,54	
397*	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,56	106,79	0,054	0,162	1,44	137,64	0,486	
ГОСТ2698786	Батон	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,008	-	4	0,24	
	<b>Итого:</b>		<b>19,07</b>	<b>19,2</b>	<b>66,52</b>	<b>515,08</b>	<b>0,239</b>	<b>0,483</b>	<b>2,487</b>	<b>471,15</b>	<b>2,376</b>	
<b>Завтрак 2</b>												
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>												
32*	Салат из свеклы с сыром	50	0,54	0,09	4,31	20,2	0,025	0,025	3,125	13,14	0,54	
67*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/13,5/10,5	4,685	5,064	7,127	93,04	0,05	0,069	14,87	42,82	0,9	
304*	Плов из говядины	180	5,88	9,9	32,16	262,8	0,228	0,36	48,096	54,108	5,292	
376*	Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7	-	-	0,36	28,63	1,116	
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,05	0,036	0,036	0,018	0,03	0,42	
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,2	2,58	48	69	1,26	1,26	0,042	2,76	10,8	
	<b>Итого:</b>		<b>14,801</b>	<b>17,952</b>	<b>131,581</b>	<b>619,79</b>	<b>1,599</b>	<b>1,75</b>	<b>66,511</b>	<b>141,488</b>	<b>19,068</b>	
<b>Полдник</b>												
10.10.1.1	Булочки домашние	50	11,27	6,26	26,96	179	0,06	0,03	-	-	0,65	
401*	Варениц	150	4,36	3,73	6,3	76	0,03	0,196	0,46	186	0,16	
	<b>Итого:</b>		<b>15,63</b>	<b>9,99</b>	<b>33,26</b>	<b>255</b>	<b>0,09</b>	<b>0,226</b>	<b>0,46</b>	<b>186</b>	<b>0,81</b>	
<b>Ужин</b>												
368*	Яблоко	216	0,864	-	21,168	95,04	0,063	0,042	21,6	34,56	4,752	
302*	Птица (куры) тушеная в соусе с овощами	150	9,6	6,86	17,404	169,94	0,19	0,114	7,752	41,8	1,539	
392*	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	-	-	0,018	9,394	0,234	
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	48,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>11,918</b>	<b>7,078</b>	<b>56,96</b>	<b>347,286</b>	<b>0,277</b>	<b>0,18</b>	<b>29,382</b>	<b>85,974</b>	<b>6,805</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>61,919</b>	<b>54,22</b>	<b>298,421</b>	<b>1779,856</b>	<b>2,215</b>	<b>2,649</b>	<b>100,84</b>	<b>891,612</b>	<b>30,459</b>	

\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. 2012  
 \*\*\* - Сборник блюд питания. Сборник рецептов и Организация питания в ЛОУ под ред. В. В. Садырина  
 \*\*\*\* - эмпирический состав, калорийности: российских продуктов питания



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»  
МЕНЮ  
4-й день

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЕЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>												
1*	Бутерброд с маслом	20/7	1,625	5,097	9,868	91,8	0,032	0,022	-	6,28	0,49	
168*	Каша пшеница вязкая с сахаром	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0,15	0,02	-	21,5	2,52	
395*	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,12	
ГОСТ 2698786	Батон	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,068	-	4	0,24	
	<b>Итого:</b>		<b>11,385</b>	<b>12,277</b>	<b>66,288</b>	<b>421,2</b>	<b>0,242</b>	<b>0,176</b>	<b>1,17</b>	<b>144,94</b>	<b>3,17</b>	
<b>Завтрак 2</b>												
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>												
40*	Салат из моркови и яблок	50	0,44	2,63	3,94	40,65	0,021	0,021	3,46	6,84	0,63	
86*	Суп лапша домашняя с курицей	300/33	6,04	5,6	18,24	147,6	0,88	0,22	0,92	164,74	0,54	
282*	Котлеты мясные рубл.	70	10,94	8,24	11,24	16,22	0,07	0,12	0,108	2,44	1,04	
132*	Каша рисовая	130	2,68	4,2	12,21	97,18	0,035	0,047	22,21	71,748	1,04	
372*	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,18	0,216	
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,95	0,036	0,036	0,018	0,03	0,42	
ГОСТ 2698786	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,2	2,58	48	69	1,26	1,26	0,042	2,76	10,8	
	<b>Итого:</b>		<b>23,796</b>	<b>23,64</b>	<b>139,23</b>	<b>568,44</b>	<b>1,52</b>	<b>1,722</b>	<b>38,368</b>	<b>269,738</b>	<b>14,706</b>	
<b>Полдник</b>												
10.10.1.1	Печенье	31,6	8,253	4,367	23,068	140,94	13,59	0,86	0,11	0,086	-	
400*	Молоко кипяченое	180	5,484	4,884	9,072	102	0,084	0,276	2,46	226,8	0,192	
	<b>Итого:</b>		<b>13,737</b>	<b>9,251</b>	<b>32,14</b>	<b>242,94</b>	<b>13,674</b>	<b>1,136</b>	<b>2,57</b>	<b>226,886</b>	<b>0,192</b>	
<b>Ужин</b>												
352*	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,075	0,386	0,363	220,95	1,038	
351*	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	48,61	30,45	0,007	0,022	0,097	18,81	0,05	
392*	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,39	33,606	-	-	0,018	9,59	0,23	
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	48,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>28,344</b>	<b>19,648</b>	<b>44,12</b>	<b>483,256</b>	<b>0,106</b>	<b>0,432</b>	<b>0,49</b>	<b>249,37</b>	<b>1,598</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>77,762</b>	<b>64,816</b>	<b>291,878</b>	<b>1758,536</b>	<b>15,552</b>	<b>3,476</b>	<b>44,598</b>	<b>897,934</b>	<b>21,066</b>	

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2012  
 \*\*\* - Сборник Азбука питания, Сборник рецептов Организации питания в ДСУ по ред. В. В. Саварина  
 \*\*\*\* - стандартный состав базисной нормы российских продуктов питания.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»  
МЕНЮ  
5-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЕЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак I</b>												
1*	Бутерброд с маслом с сыром	20/7/1,5	8,02	10,14	23,27	216	0,084	0,096	0,132	170,88	1,152	
168*	Каша рисовая молочная вязкая	200/5/5	3,09	4,07	32,69	177	0,03	0,02	-	5,7	0,45	
397*	Кавказ с молоком	180	3,78	3,258	15,55	106,79	0,054	0,162	1,43	137,6	0,48	
ГОСТ 2698786	Батан	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,008	-	4	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>16,41</b>	<b>18,028</b>	<b>81,19</b>	<b>552,19</b>	<b>552,19</b>	<b>0,192</b>	<b>0,286</b>	<b>1,562</b>	<b>318,18</b>	<b>2,322</b>	
<b>Завтрак 2</b>												
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>												
5*	Салат витаминизированный	50	0,58	3,57	3,13	50,4	0,02	0,02	9,5	21	0,5	
43*	Салатовик из мясного бульона со сметаной	200/11,3/7,5	3,35	5,16	10,2	169,7	0,04	0,04	8,22	35,5	0,96	
287*	Тертель мясные в соусе	55/30	3,73	4,141	4,72	71,04	0,02	0,038	0,269	11,82	0,341	
204*	Макарона отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	0,084	0,03	-	7,485	1,215	
376*	Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7	-	-	0,36	28,632	1,116	
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,05	0,036	0,036	0,018	0,03	0,42	
ГОСТ 2698786	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,2	2,58	48,61	69	1,26	1,26	0,012	2,76	0,8	
	<b>Итого:</b>	<b>17,116</b>	<b>16,599</b>	<b>89,174</b>	<b>620,99</b>	<b>620,99</b>	<b>1,46</b>	<b>1,424</b>	<b>18,349</b>	<b>107,227</b>	<b>5,352</b>	
<b>Полдник</b>												
10.10.1.1	Вафли	31,6	1,178	9,65	27,66	171,44	0,017	0,01	-	2,38	0,158	
401*	Ряженка	150	4,36	3,76	6,3	76	0,03	0,2	0,46	186	0,156	
	<b>Итого:</b>	<b>5,538</b>	<b>13,41</b>	<b>33,96</b>	<b>247,44</b>	<b>247,44</b>	<b>0,047</b>	<b>0,21</b>	<b>0,46</b>	<b>188,38</b>	<b>0,314</b>	
<b>Ужин</b>												
256*	Котлеты рыбные пробиотские	80	10,95	3,7	8,69	105,14	0,09	0,103	0,103	43,6	1,2	
343*	Рату овощное	130	2,145	2,252	12,415	105,43	0,065	0,065	9,505	40,456	1,04	
392*	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,61	-	-	0,018	9,594	0,234	
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	48,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28	
	<b>Итого:</b>	<b>14,549</b>	<b>6,17</b>	<b>39,493</b>	<b>292,88</b>	<b>292,88</b>	<b>0,179</b>	<b>0,192</b>	<b>9,636</b>	<b>93,67</b>	<b>2,754</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>54,113</b>	<b>54,207</b>	<b>253,917</b>	<b>1756,2</b>	<b>1756,2</b>	<b>1,888</b>	<b>2,122</b>	<b>32,007</b>	<b>714,457</b>	<b>12,142</b>	

\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях, М., 2012

\*\*\* - Сборник Аудит питания. Сборник рецептов в Организациях питания в ДОО» под ред. В. В. Сидорова

\*\*\*\* - химический состав кулинарных продуктов питания.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»  
МЕНЮ  
6-й день**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЕЦ (ккал)				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	У	В1	В2	С	Са	Fe			
<b>Завтрак 1</b>														
10.10.11	Печенье	31,6	8,253	4,367	23,068	140,94	0,86	0,11	0,086	-	-	-	-	-
44*	Фруктовый плов	200	3,2	2,8	18,8	155,4	0,007	4,1	15,6	1,62	-	-	-	-
392*	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,39	33,606	-	0,018	9,59	0,23	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>11,507</b>	<b>7,185</b>	<b>7,185</b>	<b>50,258</b>	<b>329,946</b>	<b>0,867</b>	<b>4,228</b>	<b>25,276</b>	<b>1,85</b>				
<b>Завтрак 2</b>														
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	2	7	1,4	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>				
<b>Обед</b>														
54*	Икра морская	50	1,31	2,59	6,94	56,3	0,016	0,023	3,775	21,51	0,995	-	-	-
83*	Суп картофель. с овощами, фрика, со сметаной	200/13	3,991	4,022	13,671	106,98	0,109	0,087	9,737	28,994	1,09	-	-	-
282*	Котлета с соусом	70/30	12,96	10,79	14,5	206,3	0,088	0,15	0,138	42,01	1,26	-	-	-
204*	Макаронны отварные	120	4,61	0,66	24,912	124,08	0,067	0,024	-	5,988	0,972	-	-	-
376*	Компот из с/ф	180	0,396	0,018	24,984	101,7	-	-	0,36	28,62	1,116	-	-	-
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,05	0,036	0,036	0,018	0,03	0,42	-	-	-
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,2	2,38	48	69	1,26	0,042	2,76	10,8	0,42	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>26,567</b>	<b>20,96</b>	<b>20,96</b>	<b>148,007</b>	<b>737,41</b>	<b>1,576</b>	<b>1,58</b>	<b>14,07</b>	<b>129,912</b>	<b>16,653</b>			
<b>Полдние</b>														
ГОСТ2698786	Батон	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,008	-	4	0,24	-	-	-
400*	Молоко кипяченое	180	5,484	4,884	9,072	102	0,084	0,276	2,46	226,8	0,192	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>7,004</b>	<b>5,444</b>	<b>19,352</b>	<b>154,4</b>	<b>0,108</b>	<b>0,284</b>	<b>2,46</b>	<b>230,8</b>	<b>0,432</b>				
<b>Ужин</b>														
368*	Яблоко	180	0,72	-	17,64	79,2	0,05	0,04	181,35	28,8	3,96	-	-	-
302*	Греча тушеная в соусе с овощами	190	9,6	6,86	17,404	169,936	0,19	0,114	7,752	41,8	1,539	-	-	-
397*	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,55	106,79	0,054	0,162	1,43	137,6	0,48	-	-	-
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	48,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>15,5</b>	<b>10,318</b>	<b>60,594</b>	<b>404,626</b>	<b>0,318</b>	<b>0,34</b>	<b>9,194</b>	<b>208,22</b>	<b>6,259</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>61,078</b>	<b>43,907</b>	<b>288,311</b>	<b>1669,082</b>	<b>15,622</b>	<b>3,081</b>	<b>31,952</b>	<b>601,208</b>	<b>26,594</b>				

\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2012  
 \*\*\* - Сборник Азбука питания, Сборник рецептов в Организация питания в ДОУ под ред. В. В. Саварина  
 \*\*\*\* - химический состав calorificности: российских продуктов питания



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»  
МЕНЮ  
7-й день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЕЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
1*	Булгурод с маслом с сыром	207/113,5	7,73	9,78	2,44	288,29	0,081	0,093	0,127	164,78	1,11
215*	Омлет натуральний	80/5	7,49	14,43	1,43	186,97	0,05	0,31	0,15	60,67	1,54
395*	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,394	12,76	84,01	0,04	0,126	1,17	113,1	0,126
ГОСТ2698786	Батон	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,008	-	4	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>19,55</b>	<b>27,164</b>	<b>26,91</b>	<b>510,77</b>	<b>0,195</b>	<b>0,537</b>	<b>1,447</b>	<b>342,55</b>	<b>3,016</b>
<b>Завтрак 2</b>											
399*	Сюк	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
11*	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,88	46,04	0,03	0,01	4,74	16,56	14,71
67*	Щи от свежей капусты с картошкой	200/13,5/10,5	4,69	5,064	7,13	93,04	0,05	0,069	14,87	42,82	0,9
288*	Фрикадельки мясные в соусе	45/30	4,195	5,194	5,467	85,531	0,027	0,045	0,6	24,22	0,466
321*	Картофельное пюре	120	2,964	2,424	14,172	90,29	0,036	0,012	-	2,6	0,6
372*	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,468	0,216
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,05	0,036	0,036	0,018	0,03	0,42
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,2	2,58	48	69	1,26	1,26	0,042	2,76	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>16,205</b>	<b>18,742</b>	<b>124,249</b>	<b>581,691</b>	<b>1,457</b>	<b>1,45</b>	<b>31,88</b>	<b>110,158</b>	<b>18,112</b>
<b>Полдвик</b>											
10.10.1.1	Салат обыкновенный	50	4	2,7	27,4	150	0,095	0,092	0,046	41,918	0,877
401*	Ряженка	150	4,36	3,76	6,3	76	0,03	0,2	0,46	186	0,156
	<b>Итого:</b>		<b>8,36</b>	<b>6,46</b>	<b>33,7</b>	<b>226</b>	<b>0,125</b>	<b>0,292</b>	<b>0,506</b>	<b>227,918</b>	<b>1,033</b>
<b>Ужин</b>											
229*	Вареники лепешные соусом молочном-сливочным	150/30	27,173	14,06	28,86	349,89	0,12	0,45	0,72	239,09	1,22
394*	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,572	92,394	0,054	0,162	1,422	134,4	0,342
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	48,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>31,759</b>	<b>17,05</b>	<b>52,432</b>	<b>490,984</b>	<b>0,198</b>	<b>0,616</b>	<b>2,454</b>	<b>373,51</b>	<b>1,842</b>
	<b>Всего:</b>		<b>76,374</b>	<b>69,416</b>	<b>247,391</b>	<b>1852,145</b>	<b>1,985</b>	<b>2,905</b>	<b>37,987</b>	<b>1061,136</b>	<b>25,403</b>

\* - Сведения о пищевой ценности и калорийности приведены для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2012

\*\*\* - Сборник Акула питания, Сборник рецептов « Организация питания в ДОУ» под ред. В. В. Саварина

\*\*\*\* - химический состав, калорийности российских продуктов питания



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»  
МЕНЮ  
8-й день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция	Привезные вещества (г)				ЕЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак 1</b>												
1*	Бутерброд с маслом	20/7	1,625	5,097	9,868	91,8	0,032	0,022	-	5,28	0,49	
168*	Капля яичная вязкая с сахаром	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03	-	37,1	0,08	
397*	Желе с молоком	180	3,78	3,258	15,55	106,79	0,054	0,162	1,43	107,6	0,48	
ГОСТ2698786	Ватан	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,008	-	4	0,24	
	<b>Итого:</b>		<b>11,315</b>	<b>13,115</b>	<b>63,998</b>	<b>419,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,222</b>	<b>1,43</b>	<b>183,98</b>	<b>1,29</b>	
<b>Завтрак 2</b>												
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>												
5*	Салат витаминный	50	0,58	3,57	3,13	50,4	0,02	0,02	9,5	21	0,5	
81*	Суп вегетарианский с бобовыми и кукурузой	200/15/7,5	8,8	21,49	16,9	297,74	0,13	0,16	125,6	108,7	1,14	
276*	Жаркое по-домашнему	170	16,201	13,277	11,033	228	0,102	0,136	3,706	31,81	1,513	
376*	Компот из смородины	180	0,396	0,018	24,984	101,7	-	-	0,36	28,632	1,116	
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,05	0,036	0,036	0,018	0,03	0,42	
ГОСТ2698786	Хлеб ржаное-пшеничный йодированный	30	1,2	2,58	48	69	1,26	1,26	0,042	2,76	10,8	
	<b>Итого:</b>		<b>29,277</b>	<b>41,235</b>	<b>119,047</b>	<b>819,89</b>	<b>1,548</b>	<b>1,612</b>	<b>139,226</b>	<b>192,932</b>	<b>15,489</b>	
<b>Полдник</b>												
10,10,1,1	Вафлы	31,6	1,178	9,65	27,66	171,44	0,017	0,01	-	2,38	0,158	
401*	Вареники	150	4,36	3,73	6,3	76	0,03	0,196	0,46	186	0,16	
	<b>Итого:</b>		<b>5,538</b>	<b>13,38</b>	<b>33,96</b>	<b>247,44</b>	<b>0,047</b>	<b>0,206</b>	<b>0,46</b>	<b>188,38</b>	<b>0,318</b>	
<b>Ужин</b>												
282*	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,91	0,573	
134*	Свекла тушеная	110	1,617	3,5	10,68	80,7	0,022	0,026	1,254	39,061	1,36	
132*	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,61	-	-	0,018	9,594	0,234	
ГОСТ2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	48,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>13,161</b>	<b>6,978</b>	<b>35,858</b>	<b>260,01</b>	<b>0,106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,524</b>	<b>68,585</b>	<b>2,447</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>59,791</b>	<b>74,708</b>	<b>262,963</b>	<b>1790,03</b>	<b>1,901</b>	<b>2,15</b>	<b>144,64</b>	<b>640,877</b>	<b>20,944</b>	

\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2012

\*\* - Сборник Акулиной Елены, Сборник рецептов в Организации питания в ДУО под ред. В. В. Саварина

\*\*\* - эмпирический состав, калорийности, российских продуктов питания



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПОДРОСТОК»  
МЕНЮ

10-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЕЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
1*	Булгур с маслом	207	1,625	5,097	9,868	91,8	0,032	0,022	-	5,28	0,49
168*	Каша молочная пшеница с сахаром	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0,15	0,02	-	21,5	2,32
394*	Чай с молоком	180	5,186	2,79	13,572	92,394	0,054	0,162	1,422	134,4	0,342
ГОСТ 2698786	Батон	20	1,52	0,56	10,28	52,4	0,024	0,008	-	4	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>11,761</b>	<b>12,677</b>	<b>67,1</b>	<b>429,594</b>	<b>0,26</b>	<b>0,212</b>	<b>1,422</b>	<b>165,18</b>	<b>3,392</b>
<b>Завтрак 2</b>											
399*	Сок	100	0,5	-	10,1	42,7	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
29*	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,54	4,32	42,94	0,1	0,02	17,47	22,3	0,27
83*	Суп картофель с микроромашкой или на кур/б с овощной	200/137,3	9,6	23,38	19,34	32,76	0,145	0,179	136,88	120,24	1,18
298*	Голубцы летние	145	12,77	8,21	18,11	197,54	0,07	0,14	18,1	54,45	1,47
354*	Соус сметанный	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,006	0,009	0,012	8,19	0,064
376*	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,98	101,7	-	-	0,36	28,62	1,116
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15	73,05	0,036	0,036	0,91	0,03	0,42
ГОСТ 2698786	<b>Хлеб ржано-пшеничный йодированный</b>	30	1,2	2,58	48,61	69	1,26	1,26	0,042	2,76	10,8
	<b>Итого:</b>		<b>27,188</b>	<b>38,528</b>	<b>83,511</b>	<b>539,22</b>	<b>1,617</b>	<b>1,644</b>	<b>172,874</b>	<b>236,59</b>	<b>15,32</b>
<b>Подливки</b>											
10/10/1	Булочка домашняя	50/30	11,27	6,26	26,96	179	0,06	0,03	-	-	0,65
401*	Молоко кипяченое	180	5,484	4,884	9,072	102	0,084	0,276	2,46	226,8	0,192
	<b>Итого:</b>		<b>16,754</b>	<b>11,144</b>	<b>36,032</b>	<b>281</b>	<b>0,144</b>	<b>0,306</b>	<b>2,46</b>	<b>226,8</b>	<b>0,842</b>
<b>Ужины</b>											
368*	Апельсины	244	1,922	0,41	77,01	201,3	0,098	0,073	128,1	73,49	0,732
256*	Котлеты рыбные любительские	80	10,95	3,7	8,69	112	0,09	0,1	3,02	43,6	1,2
352*	Соус молочный (слив. - вар. рыба)	30	0,8	2,77	2,96	39,96	0,012	0,026	0,098	20,08	0,09
321*	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	36,97	1,005	6,135	0,105
132**	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,39	33,606	-	-	0,018	9,59	0,23
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	48,7	0,024	0,024	0,012	0,02	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>18,186</b>	<b>11,898</b>	<b>127,495</b>	<b>572,816</b>	<b>18,389</b>	<b>37,193</b>	<b>132,253</b>	<b>146,915</b>	<b>2,637</b>
	<b>Всего:</b>		<b>74,389</b>	<b>74,247</b>	<b>324,238</b>	<b>1865,33</b>	<b>20,42</b>	<b>39,365</b>	<b>311,009</b>	<b>782,485</b>	<b>23,591</b>

\* - Сведения рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях. М., 2012

\*\*\* - Сборник Амбула питания. Сборник рецептур «Организация питания в ДОУ» под ред. В. В. Сальварина

\*\*\*\* - Диетический состав: калорийности, пищевой ценности продуктов питания



Итого по дням	Б	Ж	У	ЕЦ (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
Итого за весь период	657.69	605.523	2857.403	17808,739	131,609	107,7	922,25	7785,53	237,121
Среднее значение за период	65.769	60.5523	285,7403	1780,8739	13,1609	10,77	92,225	778,553	23,7121
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности.	4	3	16						