

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор образовательной организации**

*С.А. Матвеева*

Ф.И.О.

Подпись



**УТВЕРЖДАЮ:**

**БФ ООО «КШП» Подросток**

**Директор**

*А.В. Минеев*

Ф.И.О.

Подпись



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»  
Примерное 12 - дневное меню  
для организации питания учащихся 12 -18 лет  
общеобразовательных организаций  
2023-2024 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ЛИСОЛЫНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Привезенное мясо и птица в количестве, при отвозимых блоках  
День: Понедельник 1  
сезон: Весна

Норма: 1

вотраст: 12 и старше

| № п/п          | Имя птицы, наименование блока         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |           |       |       | энергетич. ценность | Витаминизация |      |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------|-------|---------------------|---------------|------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|------|--|
|                |                                       |              | Белки                | Жиры  | Углеб. | клетчатка | В1    | В2    |                     | С             | А    | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр  | Селен  | Фтор |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |              |                      |       |        |           |       |       |                     |               |      |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
| 1              | ПТК №1,03 №1 Утка                     | 110          | 9,47                 | 23,03 | 3,96   | 261,03    | 0,363 | 0,088 | 2,2                 | 8,45          | 0,59 | 121    | 13,2   | 20,9    | 1,43   | 242    | 4,75  | 0,33  | 49,99  |      |  |
|                | Максимальные значения отвозимые       | 190          | 6,65                 | 7,79  | 44,65  | 279,3     | 0,09  | 0,026 |                     | 18,65         | 1    | 56     | 13,26  | 20,98   | 1,16   |        | 21,08 | 0,11  | 12,16  |      |  |
| 294**          | Чай с лимоном                         | 200          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62     | 0,04  | 0,01  | 2,8                 | 0,38          | 0,01 | 3,54   | 6,25   | 4,6     | 0,29   | 30     |       | 0,02  | 0,7    |      |  |
| 108**          | Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5     | 0,05  |       |                     |               | 0,55 | 10     | 32,5   | 7       | 0,55   | 38,45  | 1,75  | 2,8   | 0,87   |      |  |
|                | Итого за завтрак:                     | 550          | 19,99                | 31,23 | 88,52  | 719,45    | 0,543 | 0,124 | 5                   | 27,48         | 2,15 | 190,54 | 65,21  | 53,48   | 3,43   | 310,45 | 27,88 | 3,26  | 63,72  |      |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |              |                      |       |        |           |       |       |                     |               |      |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
| 72**           | Салат картофельный                    | 100          | 1,9                  | 5,4   | 13,4   | 110       | 0,08  |       | 12,2                |               | 2,3  | 56     | 14     | 21      | 0,8    |        |       |       |        |      |  |
| 128**          | Барани с капустой и картофелем        | 250          | 1,83                 | 5     | 10,65  | 95        | 0,04  | 0,4   | 10,3                | 161,25        | 2,4  | 53     | 34,5   | 26,3    | 1,2    | 286,75 | 20,5  | 0,41  | 30     |      |  |
| 469*           | Фрикадельки в соусе                   | 100          | 12,52                | 12,62 | 13,53  | 219,42    | 0,05  |       | 0,1                 | 0,01          | 0,6  | 101    | 10     | 13      | 1,6    |        |       |       |        |      |  |
| 224**          | Рис отварной                          | 180          | 4,24                 | 7,25  | 38,88  | 237,78    | 0,023 | 0,036 |                     | 22,07         | 0,32 | 82,26  | 5,76   | 26,1    | 0,61   | 53,64  | 25,2  | 8,32  | 31,2   |      |  |
|                | Кисель из концентрата плодово-ягодный | 180          | 1,22                 | 0     | 26,12  | 104,57    |       | 0     |                     |               |      | 8,9    | 0      | 0,027   |        |        |       |       |        |      |  |
| 108**          | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,5      | 0,03  |       |                     |               | 0,33 | 19,5   | 6      | 4,2     | 0,33   | 23,07  | 1,05  | 1,68  | 0,52   |      |  |
| 110**          | Хлеб стеблевой (ржанко-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:                        | 870          | 25,97                | 30,87 | 127,54 | 891,57    | 0,277 | 0,463 | 22,6                | 183,33        | 5,95 | 359,16 | 89,66  | 104,7   | 5,737  | 436,66 | 47,71 | 12,06 | 68,92  |      |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                       |              |                      |       |        |           |       |       |                     |               |      |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
| 112**          | Плоды свежие (объем)                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47        | 0,03  | 0     | 10                  | 0             | 0,2  | 11     | 16     | 9       | 2,2    | 0      | 0     | 0     | 0      |      |  |
| 293**          | Соки овощные, фруктовые и ягодные     | 300          | 2                    | 0,2   | 5,8    | 36        | 0,02  |       | 4                   | 7             |      | 14     |        |         | 2,8    | 0      | 0,8   | 0,1   | 0,13   |      |  |
| 112**          | Бульон «Дорожный»                     | 160          | 7                    | 11,1  | 44,21  | 337,9     | 0,16  | 0,084 |                     | 31,9          | 1,44 | 63,34  | 25,18  | 15,6    | 1,54   | 50     | 1,41  | 4,71  | 18,56  |      |  |
|                | Итого за полдник:                     | 400          | 9,4                  | 11,7  | 59,81  | 410,9     | 0,21  | 0,084 | 14                  | 38,9          | 1,64 | 74,34  | 55,18  | 24,8    | 6,54   | 141    | 2,21  | 4,81  | 18,69  |      |  |
|                | Итого за день:                        | 1820         | 55,36                | 73,8  | 275,87 | 2021,92   | 1,03  | 0,671 | 41,6                | 249,71        | 9,74 | 624,04 | 210,05 | 182,98  | 15,707 | 888,11 | 77,5  | 20,13 | 151,33 |      |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ПИКОБЫНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Производное меню и производная ценность производственной базы  
 Деть : Вояжис 2  
 с/вол: Десна

Нелеся : 1  
 вояжис : 12 в ступице

| № рецепта   | Продукт питания, наименование, бренда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |                |       |       | энергетическая ценность | Витамины |       |        |        |         |        |        |       |       |        |      |
|-------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|-------|-------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|------|
|             |   |              | Белки                | Жиры  | Углеб. | Углеб. пищевых | В1    | В2    |                         | С        | А     | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий | Иод   | Селен  | Фтор |
| 1           | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8     | 9     | 10                      | 11       | 12    | 13     | 14     | 15      | 16     | 17     | 18    | 19    | 20     |      |
| ЗАПЕЧАТ     |   |              |                      |       |        |                |       |       |                         |          |       |        |        |         |        |        |       |       |        |      |
| 108****     | Минибор с овсяными                        | 100          | 9,55                 | 11,11 | 11,44  | 185,55         | 0,06  | 0,057 | 2,63                    | 22,22    | 0     | 111,82 | 22     | 27,77   | 1,66   | 223,33 | 20    | 4     | 51,66  |      |
| 129****     | Картофельное пюре                         | 190          | 3,99                 | 8,36  | 20,71  | 174,8          | 0,171 | 0     | 6,46                    | 57       | 0,19  | 108,3  | 49,4   | 36,1    | 1,33   |        | 0     | 0     | 0      |      |
| 193****     | Чай с сахаром, варенье, медом (с сахаром) | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60             | 0     | 0     |                         | 0        |       | 3      | 11     | 1       | 0,3    | 21     |       |       |        |      |
| 108****     | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141            | 0,06  | 0     |                         |          | 0,66  | 12     | 39     | 8,4     | 0,66   | 46,14  | 2,1   | 3,36  | 1,04   |      |
|             | Итого за завтрак:                         | 550          | 18,2                 | 19,95 | 76,67  | 561,35         | 0,291 | 0,067 | 9,09                    | 79,22    | 0,85  | 235,12 | 121,4  | 73,27   | 3,05   | 290,47 | 22,1  | 7,36  | 62,7   |      |
| ОБЕД        |   |              |                      |       |        |                |       |       |                         |          |       |        |        |         |        |        |       |       |        |      |
| 7****       | Салат из овощей                           | 100          | 1,1                  | 10,1  | 9,1    | 132            | 0,04  |       | 3,2                     |          | 4,7   | 49     | 24     | 33      | 0,6    |        |       |       |        |      |
| 63****      | Пирог свежий капуста с кунжутом           | 250          | 2,08                 | 6,32  | 10,63  | 107,82         | 0,06  | 0,037 | 16,67                   | 140,25   | 2,37  | 47,5   | 34     | 22,25   | 0,8    | 303    | 16,75 | 0,27  | 25,75  |      |
| 214****     | Рататут из овощей                         | 200          | 17,58                | 22,39 | 20,8   | 352,66         | 0     | 0     | 11,89                   | 0        | 0     | 0      | 28,57  | 44,57   | 2,05   | 0      | 0     | 0     | 0      |      |
| 783****     | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,56                 | 0     | 27,89  | 113,79         | 0,03  | 0     | 1,22                    | 15       | 1,68  | 44,53  | 49,6   | 32,03   | 1,02   | 50     |       |       |        |      |
| 108****     | Хлеб пшеничный                            | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5          | 0,05  |       |                         |          | 0,95  | 10     | 32,5   | 7       | 0,55   | 38,45  | 1,75  | 2,8   | 0,87   |      |
| 119****     | Хлеб столовый (расширо-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  | 1,55  | 7,2    |      |
|             | Итого за обед:                            | 830          | 27,1                 | 39,57 | 103,22 | 878,07         | 0,234 | 0,064 | 34,78                   | 155,25   | 9,3   | 198,43 | 179,07 | 152,95  | 6,2    | 464,65 | 21,46 | 4,72  | 34,82  |      |
| ПОЛДНИК     |   |              |                      |       |        |                |       |       |                         |          |       |        |        |         |        |        |       |       |        |      |
| 112****     | Пирог свежий (валяки)                     | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47             | 0,03  | 0     | 10                      | 0        | 0,2   | 11     | 16     | 9       | 2,2    | 0      | 0     | 0     | 0      |      |
| 713****     | Чай с молоком                             | 180          | 3,87                 | 3,69  | 19,93  | 128,09         | 0     | 0     | 0,55                    | 0        |       | 0      | 52,75  | 6,94    | 0,22   | 0      | 0     | 0     | 0      |      |
| 539/593**** | Пирожки печеные из сдобного теста с фар   | 100          | 5,28                 | 4,95  | 30,07  | 190,82         | 0,12  | 0,084 |                         |          |       |        | 15     | 11,67   | 1,5    | 50     | 1,41  | 4,71  | 18,56  |      |
|             | Итого за полдник:                         | 380          | 9,55                 | 9,04  | 59,8   | 362,91         | 0,15  | 0,084 | 10,55                   | 31,9     | 1,17  | 63,33  | 83,75  | 27,61   | 3,92   | 50     | 1,41  | 4,71  | 18,56  |      |
|             | Итого за день:                            | 1760         | 54,85                | 68,56 | 239,69 | 1805,33        | 0,675 | 0,215 | 54,42                   | 266,37   | 11,52 | 507,89 | 384,22 | 253,83  | 14,07  | 805,12 | 44,97 | 16,79 | 115,08 |      |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ЮВРОСТОК"

Примерное меню и перечень продуктов питания

Доп: Стрел 3

сезон: Весна

Месяц: 1

возраст: 12 и старше

| № п/п    | Пример блюда, наименование блюда          | Масса порции |       |        | Пищевые вещества (г) |         |       | энергетическая ценность | Витамины |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|---|--------------|-------|--------|----------------------|---------|-------|-------------------------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|          |   | Белки        | Жиры  | Углеб. | В1                   | В2      | С     |                         | А        | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий  | Йод   | Селен | Фтор   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК  |   |              |       |        |                      |         |       |                         |          |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК №4.1  | Салат из безалкогольной колбасы с моркови | 90           | 1,26  | 4,55   | 7,75                 | 77,27   | 0,036 | 25,02                   |          |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК №2.60 | Плов                                      | 210          | 14,28 | 15,01  | 40,88                | 367,5   | 0,093 | 1,26                    | 0,35     | 0,79   | 241,67 | 22,47   | 49,83  | 3,25   | 282,81 | 40,59 | 7,73  | 86,79  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК №8    | Фруктовый чай с яблоком                   | 200          | 0,2   | 0      | 35                   | 115     |       | 0                       | 1,2      |        | 6,9    | 9,2     | 5,9    | 0,54   | 91,6   | 0,87  | 0,1   | 3,13   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****  | Хлеб пшеничный                            | 50           | 3,8   | 0,4    | 24,6                 | 117,5   | 0,05  |                         | 0,55     | 10     | 32,5   | 7       | 0,55   | 38,45  | 1,75   | 2,8   | 0,87  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за завтрак:                         | 550          | 19,54 | 19,96  | 108,23               | 677,27  | 0,179 | 26,28                   | 1,55     | 5,4    | 281,61 | 103,77  | 78,03  | 4,58   | 412,86 | 43,21 | 10,63 | 90,79  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД     |   |              |       |        |                      |         |       |                         |          |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111****  | Салат «Степной»                           | 100          | 4,76  | 11,4   | 9,6                  | 154     |       | 15,38                   |          |        |        | 13      | 18,33  | 0,88   |        |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156****  | Суп-пюре картофельный                     | 250          | 2,55  | 5,57   | 13,9                 | 111     | 0,032 | 0,37                    | 0,012    | 2,5    | 29,75  | 9       | 4,5    | 0,4    |        |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТ №10   | Шницель свиной                            | 100          | 15,77 | 9,32   | 12,55                | 197,24  | 0,1   | 0,09                    | 15,11    | 0,4    | 94,3   | 37,1    | 18,56  | 1,14   | 200    | 14,66 | 15,44 | 101,65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 510*     | Каша вязкая пшеничная                     | 180          | 5,4   | 7,38   | 29,78                | 214,2   | 0,144 | 4,5                     | 14,15    | 4,1    | 159,37 | 47,59   | 25,1   | 1,05   | 7,09   | 30    | 23,24 | 0,21   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 280**    | Компот из яблок и вишни с сахаром(яблоки) | 180          | 0,3   | 0      | 20,4                 | 81,78   | 0,018 |                         | 0,099    | 5,54   | 10     | 32,5    | 7      | 0,55   | 38,45  | 1,75  | 2,8   | 0,87   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****  | Хлеб пшеничный                            | 50           | 3,8   | 0,4    | 24,6                 | 117,5   | 0,05  |                         | 0,55     | 10     | 32,5   | 7       | 0,55   | 38,45  | 1,75   | 2,8   | 0,87  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****  | Хлеб столовый (пшенично-пшеничный)        | 20           | 1,32  | 0,24   | 6,8                  | 36,2    | 0,036 |                         |          | 31,6   | 7      | 9,4     | 0,78   | 48,8   | 0,64   | 1,1   | 4,8   |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за обед:                            | 886          | 33,9  | 34,31  | 117,63               | 912,92  | 0,38  | 25,38                   | 22,22    | 7,649  | 330,56 | 171,39  | 84,04  | 2,613  | 550,84 | 47,05 | 42,68 | 107,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УОЛННИК  |   |              |       |        |                      |         |       |                         |          |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112****  | Пюре из свеклы (сб.пект)                  | 100          | 0,4   | 0,4    | 9,8                  | 47      | 0,03  | 10                      | 0        | 0,2    | 11     | 16      | 9      | 2,2    | 0      | 0     | 0     | 0      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 515****  | Молоко кипяченое                          | 200          | 5,8   | 5      | 9,6                  | 106     | 0,08  | 2,5                     | 0,04     |        | 180    | 240     | 28     | 0,2    | 11,6   | 0     | 3,6   | 0      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 541****  | Ваггупиш с творожным фаршем               | 100          | 6     | 2,84   | 37                   | 196,66  | 0,083 | 90,6                    | 0,83     | 46,67  | 11,67  | 8,33    | 0,67   | 100    | 7,2    | 20,2  | 30    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за полдник:                         | 400          | 12,2  | 8,24   | 56,4                 | 349,66  | 0,193 | 12,6                    | 90,64    | 1,03   | 237,67 | 267,67  | 45,33  | 3,07   | 111,6  | 7,2   | 23,8  | 30     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за день:                            | 1836         | 65,64 | 62,51  | 282,26               | 1939,85 | 0,752 | 64,26                   | 184,162  | 14,479 | 819,84 | 542,83  | 207,4  | 269,25 | 1075,3 | 97,46 | 77,11 | 129,32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ПИРОЛИТОВОГО ШТАМПА "ПОДВОСТОК"  
 Прямое наименование и процентное содержание элементов  
 Дата: 12.08.2012

Масса: 1  
 образец: 12 и старше

| № п/п      | Прямое наименование элемента                      | Масса образца | Известные вещества (%) |       |        |                 |       |       | энергетическая ценность | Выводы  |        |        |        |         |        |         |        |       |        |      |  |
|------------|---|---------------|------------------------|-------|--------|-----------------|-------|-------|-------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|-------|--------|------|--|
|            |   |               | Всесл                  | Жиры  | Углеб. | Углеб. ценность | 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   |  |
| ЗАПЕЧАТКА  |   |               |                        |       |        |                 |       |       |                         |         |        |        |        |         |        |         |        |       |        |      |  |
| ТГК №1.04  | Фруктоза в сухом                                  | 100           | 9,09                   | 9,25  | 10,39  | 161,69          | 0,055 | 0     | 0,49                    | 0,013   | 0,6    | 101    | 123,52 | 28,32   | 1,69   | 0       | 0      | 0     | 0      | 0    |  |
| 516*       | Маслянистые вещества отварные                     | 200           | 7                      | 8,2   | 47     | 294             | 0,093 | 0,027 | 19,63                   | 1,056   | 58,95  | 13,96  | 22,08  | 1,226   |        |         |        | 22,19 | 0,12   | 12,8 |  |
| 294*       | Чай с лимоном                                     | 200           | 0,07                   | 0,01  | 15,31  | 61,62           | 0,04  | 0,01  | 2,8                     | 0,38    | 0,01   | 3,54   | 6,25   | 4,6     | 0,29   | 30      |        |       | 0,02   | 0,7  |  |
| 108**      | Хлеб пшеничный                                    | 60            | 4,56                   | 0,48  | 29,51  | 141             | 0,06  |       |                         | 0,65    | 12     | 39     | 8,4    | 0,65    | 46,14  | 2,08    | 3,36   | 105   |        |      |  |
|            | Итого за завтрак:                                 | 560           | 20,72                  | 17,94 | 102,21 | 658,31          | 0,248 | 0,037 | 3,29                    | 20,023  | 2,316  | 175,49 | 182,73 | 63,4    | 3,856  | 76,14   | 24,27  | 3,5   | 14,55  |      |  |
| ОБЕД       |   |               |                        |       |        |                 |       |       |                         |         |        |        |        |         |        |         |        |       |        |      |  |
| 60**       | салат из свежих овощей                            | 100           | 1,2                    | 5,4   | 11,3   | 99              | 0,02  |       | 6                       |         | 2,3    | 33     | 31     | 18      | 1,6    |         |        |       |        |      |  |
| 139*       | Суп картофельный с бобовыми                       | 250           | 7,6                    | 5,7   | 20     | 163             | 0,23  | 0,07  | 5,81                    | 121,5   | 0,21   | 87,18  | 38,07  | 35,3    | 2,03   | 478     | 20     | 2,5   | 36     |      |  |
| 175**      | Фруктоза в сухом                                  | 100           | 9,35                   | 4,55  | 7,76   | 113             | 0,03  | 0,066 | 0,008                   | 13,43   | 2,6    | 151,04 | 50     | 22      | 1      | 16,87   | 54,16  | 18,33 | 189,54 |      |  |
| 541*       | Рагу овощное (3 варианта)                         | 180           | 4,14                   | 9,18  | 19,26  | 174,6           | 0,11  | 0,9   | 13,77                   | 370,8   | 3,52   | 99,5   | 61,2   | 35,1    | 1,26   | 514,8   | 32,4   | 0,67  | 49,2   |      |  |
| ТГК №1.119 | Кисель из концентрата клубничного и апельсинового | 180           | 1,22                   | 0     | 26,12  | 104,57          |       | 0     |                         |         |        |        | 8,9    | 0       | 0,027  |         |        |       |        |      |  |
| 108**      | Хлеб пшеничный                                    | 50            | 3,8                    | 0,4   | 24,6   | 117,5           | 0,05  |       |                         | 0,55    | 10     | 32,5   | 7      | 0,55    | 38,45  | 1,75    | 2,8    | 9,67  |        |      |  |
| 110**      | Хлеб столовый (размолотый)                        | 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:                                    | 890           | 29,29                  | 25,59 | 119,24 | 825,97          | 0,394 | 1,063 | 25,68                   | 505,73  | 9,18   | 423,12 | 232,17 | 131,5   | 7,637  | 1121,32 | 109,27 | 25,95 | 281,81 |      |  |
| ПОЛДНИК    |   |               |                        |       |        |                 |       |       |                         |         |        |        |        |         |        |         |        |       |        |      |  |
| 112**      | Пирожки свежие (сдобные)                          | 100           | 0,4                    | 0,4   | 9,8    | 47              | 0,03  | 0     | 10                      | 0       | 0,2    | 11     | 16     | 9       | 2,2    | 0       | 0      | 0     | 0      |      |  |
| 203**      | Сок овощной, фруктовый и ягодный                  | 200           | 2                      | 0,2   | 5,8    | 36              | 0,02  |       | 4                       |         |        |        | 14     |         | 2,8    | 51      | 0,8    | 0,1   | 0,13   |      |  |
| ТГК №1.1   | Булочка «Дорожная»                                | 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:                                 | 400           | 9,4                    | 11,7  | 59,81  | 410,9           | 0,21  | 0,084 | 14                      | 38,9    | 1,64   | 74,34  | 55,18  | 24,8    | 6,54   | 141     | 2,21   | 4,81  | 18,69  |      |  |
|            | Итого за день:                                    | 1850          | 59,41                  | 55,23 | 281,26 | 1895,18         | 0,952 | 1,184 | 42,958                  | 564,623 | 13,136 | 672,95 | 470,08 | 219,7   | 18,033 | 1338,46 | 135,25 | 34,26 | 315,05 |      |  |

ФАБРИКА ПИРОС (О) РАДИЧЕВЦА ИЛИ ОД БИШНИКЪЛЮ  
 "КОМПАНИТ ПИКОЛАНО С ПИЛАНЦИ "ЛУЧВОС ТОК"  
 Производство мени и нитената нитената прототипа, прототипа бр. 004  
 Дел.: Пиланца 5  
 сел.: Веспа

Несет : 1  
 возраст : 12 и старше

| № рел.         | Продукт илина, наименование бр. за     | Маса<br>порции | Нитената нитената (г) |       |         | Углерод<br>ценност | Энергетич<br>ценност | Витамини |       |         |       |         |        |        |        |         |        | Минерали |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|----------------|-----------------------|-------|---------|--------------------|----------------------|----------|-------|---------|-------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|                |  |                | Безеи                 | Жирни | Углерод |                    |                      | B1       | B2    | C       | A     | E       | P      | Калций | Магний | Железо  | Калий  | Йод      | Селен  | Фтор |  |  |  |  |  |  |  |
| 1              | 2                                      | 3              | 4                     | 5     | 6       | 7                  | 8                    | 9        | 10    | 11      | 12    | 13      | 14     | 15     | 16     | 17      | 18     | 19       | 20     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                |                       |       |         |                    |                      |          |       |         |       |         |        |        |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК№14          | Салат «Калеско»                        | 60             | 0,91                  | 4,24  | 5,29    | 63,03              | 0,02                 | 0,02     | 12,78 | 242     | 2,76  | 18,6    | 22,8   | 11,4   | 0,55   | 160     | 9,9    | 0,014    | 11     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК 1.02        | Жарено с кривеи                        | 230            | 17,96                 | 9,89  | 26,33   | 266,34             | 0,194                | 0,184    | 10,6  | 31,37   | 0,69  | 266,57  | 28,75  | 49,52  | 4,14   | 943     | 52,08  | 0,66     | 113,4  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 493****        | Чай с сахарни джериен, мекос (с сахар) | 200            | 0,1                   | 0     | 15      | 60                 | 0                    | 0        | 0     | 0       | 0,66  | 3       | 11     | 1      | 21     | 0       | 0      | 0        | 0      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****        | Хлеб пшеничний                         | 60             | 4,56                  | 0,48  | 29,52   | 141                | 0,06                 | 0        | 0     | 0       | 0,66  | 12      | 39     | 8,4    | 0,66   | 46,14   | 2,1    | 3,36     | 1,04   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Нитената нитената:                     | 550            | 23,53                 | 14,61 | 76,14   | 530,37             | 0,274                | 0,204    | 23,38 | 273,37  | 4,11  | 300,17  | 101,55 | 70,32  | 5,65   | 1170,14 | 64,08  | 3,834    | 125,44 |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                |                       |       |         |                    |                      |          |       |         |       |         |        |        |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 72****         | Салат картофелный                      | 100            | 1,9                   | 5,4   | 13,4    | 110                | 0,08                 | 0        | 12,2  |         | 2,3   | 56      | 14     | 21     | 0,8    |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 128****        | Борш с калеской и картофелом           | 250            | 1,83                  | 5     | 10,65   | 95                 | 0,04                 | 0,4      | 10,3  | 161,25  | 2,4   | 53      | 34,5   | 26,3   | 1,2    | 286,75  | 20,5   | 0,41     | 30     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Тек №11        | Выпечка кривеи                         | 100            | 15,86                 | 9,96  | 13,1    | 200,56             | 0,1                  | 0,088    | 0,09  | 22,22   | 0,33  | 94,3    | 37,1   | 18,56  | 1,14   | 424,88  | 20     | 3,93     | 61,66  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 418****        | Пирог из торта с мясом                 | 180            | 17,12                 | 5,26  | 34,06   | 252                | 0,037                | 0,1      | 1,22  | 14,04   | 1,68  | 274,82  | 98,33  | 92,19  | 5,79   | 93,6    | 28,8   | 10,37    | 27,6   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 283**          | Компот из смеси сухофруктов            | 200            | 0,56                  | 0     | 27,89   | 113,79             | 0,03                 | 0        | 0     | 15      | 0,55  | 44,53   | 49,5   | 32,03  | 1,02   | 50      | 0      | 0        | 0      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****        | Хлеб пшеничный                         | 50             | 3,8                   | 0,4   | 24,6    | 117,5              | 0,05                 | 0,018    | 0     | 0       | 0,55  | 10      | 32,5   | 7      | 0,55   | 38,45   | 1,75   | 2,8      | 0,87   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****        | Хлеб столовый (жарено-пшеничный)       | 20             | 1,32                  | 0,24  | 6,8     | 36,2               | 0,036                | 0,018    | 23,81 | 212,51  | 7,26  | 31,6    | 7      | 9,4    | 0,78   | 48,8    | 0,64   | 1,1      | 4,8    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Нитената нитената:                     | 900            | 42,39                 | 26,26 | 130,5   | 925,05             | 0,373                | 0,606    | 23,81 | 212,51  | 7,26  | 564,25  | 272,93 | 206,48 | 11,28  | 942,48  | 71,69  | 18,61    | 124,93 |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |                |                       |       |         |                    |                      |          |       |         |       |         |        |        |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 272**          | Раженица                               | 200            | 5,6                   | 6,38  | 8,18    | 112,52             | 0,08                 | 0,24     | 1,4   | 35      |       | 180,01  | 290,01 | 28     | 0,2    | 242     | 18     | 3,6      | 1,28   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 590****        | Печенье                                | 50             | 3,75                  | 4,9   | 37,2    | 208,5              | 0,04                 | 0        | 0     | 0,005   | 1,75  | 45      | 14,5   | 10     | 1,05   |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 112****        | Пицца свежая (бюджет)                  | 100            | 0,4                   | 0,4   | 9,8     | 47                 | 0,03                 | 0        | 10    | 0       | 0,2   | 11      | 16     | 9      | 2,2    | 0       | 0      | 0        | 0      |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Нитената нитената:                     | 350            | 9,75                  | 11,68 | 55,18   | 368,02             | 0,15                 | 0,24     | 11,4  | 35,005  | 1,95  | 236,01  | 270,51 | 47     | 3,45   | 242     | 18     | 3,6      | 1,28   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Нитената нитената:                     | 1800           | 75,67                 | 52,55 | 261,82  | 1833,44            | 0,797                | 1,05     | 58,59 | 520,885 | 13,22 | 1100,43 | 644,99 | 323,8  | 20,38  | 2354,62 | 153,77 | 26,044   | 251,65 |      |  |  |  |  |  |  |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ЛИКОВЫЙНОГО ПИТАНИЯ "ПОДКОСТОК"  
 Примерное меню и перечень наименований блюд

Дата: суббота 6  
 Номер: 1  
 номер: Весел  
 возраст: 12 и старше

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергич. ценность | Витамины |       |       |         |      |        |         |        |        |         | Минералы |       |        |  |  |  |  |
|-----------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|----------|-------|-------|---------|------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|--|--|--|--|
|           |  |              | Белки                | Жиры  | Углеб. |                   | В1       | В2    | С     | А       | Е    | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий   | Иод      | Селен | Фосф.  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК   |  |              |                      |       |        |                   |          |       |       |         |      |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |
| 9000000   | Вчерашний с сырком (300г)                | 45           | 6,7                  | 9,5   | 9,9    | 153               | 0,03     |       | 0,1   | 0,03    | 0,4  | 132    | 185     | 13     | 0,4    |         |          |       |        |  |  |  |  |
| 2680000   | Каши рисовая молочная заливка            | 250          | 6,92                 | 10,77 | 40,5   | 286,75            | 0,08     |       | 1,92  | 0,067   | 0,22 | 180,75 | 179,25  | 39,5   | 0,55   |         |          |       |        |  |  |  |  |
| 1770000   | 1.01 Фруктовый чай с зефирком            | 200          | 0,14                 | 0,04  | 16,08  | 64,8              |          |       | 0,48  | 0,36    |      | 4,2    | 12,6    | 2      | 0,5    | 42,6    | 0,2      | 0     | 0      |  |  |  |  |
| 1080000   | Чай пижмичный                            | 55           | 4,18                 | 0,44  | 27,06  | 129,25            | 0,055    |       |       | 0,6     | 11   | 35,75  | 7,7     | 0,6    | 42,29  | 1,92    | 3,08     | 0,95  |        |  |  |  |  |
|           | Итого за завтрак:                        | 550          | 17,94                | 20,75 | 93,54  | 633,8             | 0,165    | 0     | 2,5   | 0,507   | 1,22 | 336,95 | 412,6   | 62,2   | 2,05   | 91,59   | 2,12     | 3,08  | 1,95   |  |  |  |  |
| ОБЕД      |  |              |                      |       |        |                   |          |       |       |         |      |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |
| 9000000   | Салат (с свежими фруктами)               | 100          | 1,53                 | 9,46  | 9,8    | 130,66            |          |       | 21,3  |         |      | 38     | 19      | 0,9    |        |         |          |       |        |  |  |  |  |
| 9000000   | Ухи картофельной с рыбными фрикадельками | 275          | 9,29                 | 3,29  | 16,09  | 130,94            | 0,15     | 0,085 | 11,41 | 11,0    | 2,99 | 161,06 | 19,15   | 42,89  | 1,17   | 484,5   | 41,65    | 16,46 | 206,25 |  |  |  |  |
| 3640000   | Куш                                      | 200          | 16,31                | 17,47 | 20,8   | 305,84            | 0,15     | 0,04  | 8,66  |         | 0,61 | 185,84 | 29,53   | 50,46  | 3,38   | 370     | 45,22    | 0,4   | 98,66  |  |  |  |  |
| 6310000   | Компот из свежих ягод                    | 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   | Чай пижмичный                            | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5             | 0,05     |       |       | 0,55    | 10   | 32,5   | 7       | 0,55   | 38,45  | 1,75    | 2,8      | 0,87  |        |  |  |  |  |
| 1100000   | Чай столовый (грано-пижмичный)           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,8    | 36,2              | 0,036    | 0,018 |       |         | 31,6 | 7      | 9,4     | 0,76   | 48,8   | 0,64    | 1,1      | 4,8   |        |  |  |  |  |
|           | Итого за обед:                           | 845          | 32,5                 | 30,86 | 113,89 | 863,14            | 0,406    | 0,143 | 45,87 | 111,2   | 4,15 | 404,5  | 148,18  | 142,75 | 7,88   | 1493,35 | 90,13    | 20,86 | 313,71 |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК   |  |              |                      |       |        |                   |          |       |       |         |      |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |
| 1120000   | Пюре свежее (300г)                       | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                | 0,03     | 0     | 10    | 0       | 0,2  | 11     | 16      | 9      | 2,2    | 0       | 0        | 0     | 0      |  |  |  |  |
| 2720000   | Варени                                   | 200          | 5,6                  | 6,38  | 8,18   | 112,52            | 0,08     | 0,24  | 1,4   | 35      |      | 180,01 | 240,01  | 28     | 0,2    | 2,2     | 18       | 3,6   | 1,28   |  |  |  |  |
| 5410000   | Вареники с творожным фаршем              | 100          | 6                    | 2,84  | 37     | 196,66            | 0,083    | 0,18  | 50,5  |         | 0,33 | 46,67  | 11,67   | 8,33   | 0,67   | 100     | 7,2      | 20,2  | 30     |  |  |  |  |
|           | Итого за полдник:                        | 400          | 12                   | 9,62  | 54,98  | 356,18            | 0,193    | 0,42  | 11,4  | 125,6   | 1,03 | 237,68 | 267,68  | 45,33  | 3,07   | 3,2     | 25,2     | 23,8  | 31,28  |  |  |  |  |
|           | Итого за день:                           | 1795         | 62,44                | 61,23 | 262,41 | 1853,12           | 0,764    | 0,563 | 59,77 | 237,307 | 6,6  | 979,13 | 838,46  | 250,28 | 13     | 1926,24 | 117,45   | 47,74 | 345,94 |  |  |  |  |

**ОБЪЕКТУЮ С ОЦЕНКИМОНО ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДСУХ" "**  
Приведенное меню и пищевая ценность при откормочном бонде  
Форм.: Листов: 7  
сезон: Весна

Исследования : 2  
возраст : 12 и старше

| № п/п          | Продукт питания, наименование бонда   | Масса порции | Пищевая ценность (г) |       |        |         | энергетическая ценность | Витамины |        |         |      |        |        |         |        |        |        |       |        |      |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-------------------------|----------|--------|---------|------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|------|
|                |                                       |              | Белки                | Жиры  | Углев. | Кальций |                         | В1       | В2     | С       | А    | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий  | Р-ад. | Селен  | Фтор |
| 1              | 2                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                       | 9        | 10     | 11      | 12   | 13     | 14     | 15      | 16     | 17     | 18     | 19    | 20     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |              |                      |       |        |         |                         |          |        |         |      |        |        |         |        |        |        |       |        |      |
| ТТКС№68        | 1. Уши                                | 110          | 15.29                | 7.15  | 4.4    | 145.2   | 0.061                   | 0.122    | 1.173  | 28.05   | 0.59 | 174.57 | 16.87  | 27.17   | 2.42   | 354.75 | 19.25  | 0.35  | 68.75  |      |
| 510*           | Каши вареные (речневая)               | 180          | 5.4                  | 8.1   | 26.82  | 205.2   | 0.28                    | 0.18     |        | 29.04   | 0.57 | 197.24 | 18     | 144     | 5.08   | 262.8  | 26.75  | 4.2   | 19.19  |      |
| 294**          | Чай с лимоном                         | 200          | 0.07                 | 0.01  | 15.31  | 61.62   | 0.04                    | 0.01     | 2.6    | 0.38    | 0.01 | 3.57   | 6.25   | 4.6     | 0.29   | 30     |        | 0.02  | 0.7    |      |
| 108**624       | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4.56                 | 0.48  | 29.51  | 141     | 0.06                    |          |        | 0.65    | 0.65 | 12     | 39     | 8.4     | 0.65   | 46.14  | 2.08   | 3.36  | 1.45   |      |
|                | Начо за завтрак:                      | 550          | 25.32                | 15.74 | 76.04  | 553.02  | 0.441                   | 0.312    | 3.973  | 51.47   | 1.82 | 387.35 | 89.12  | 184.17  | 8.44   | 693.69 | 48.08  | 7.93  | 89.69  |      |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |              |                      |       |        |         |                         |          |        |         |      |        |        |         |        |        |        |       |        |      |
| ТТКС№20        | Салат «Редукта»                       | 100          | 1.03                 | 8.85  | 10.48  | 125.77  | 0                       |          | 22.47  |         | 0    | 0      | 32.6   | 17.85   | 1.28   |        |        |       |        |      |
| 146**624       | Суп картофельный с капустой           | 250          | 2.42                 | 3.61  | 13.42  | 95.86   | 0.075                   | 0        | 5.3    | 0.031   | 1.22 | 56.45  | 25.41  | 18.11   | 0.69   | 0      | 0      | 0     | 0      |      |
| 175**624       | Французский салат (с курицей)         | 100          | 9.35                 | 4.55  | 7.76   | 113     | 0.03                    | 0.065    | 0.088  | 13.43   | 2.6  | 151.04 | 50     | 22      | 1      | 16.87  | 54.16  | 18.33 | 328.54 |      |
| 429**624       | Картофельное пюре                     | 180          | 3.78                 | 7.92  | 19.62  | 165.6   | 0.162                   | 0        | 6.12   | 0.054   | 0.18 | 102.6  | 46.8   | 34.2    | 1.26   |        | 0      | 0     | 0      |      |
| ТТКС№119       | Кисель из концентрата плодово-ягодный | 180          | 1.22                 | 0     | 26.12  | 104.57  |                         | 0        |        | 0       |      |        | 8.9    | 0       | 0.027  |        |        |       |        |      |
| 108**624       | Хлеб пшеничный                        | 50           | 3.8                  | 0.4   | 24.6   | 117.5   | 0.05                    |          |        | 0.55    |      | 10     | 39.5   | 7       | 0.55   | 38.45  | 1.75   | 2.8   | 0.37   |      |
| 110**624       | Хлеб столовый (зерно-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    |      |
|                | Начо за обед:                         | 900          | 24.24                | 25.81 | 115.6  | 794.7   | 0.389                   | 0.102    | 33.978 | 13.495  | 4.55 | 382.52 | 210.41 | 117.56  | 6.367  | 152.92 | 57.19  | 23.33 | 199.01 |      |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                       |              |                      |       |        |         |                         |          |        |         |      |        |        |         |        |        |        |       |        |      |
| 112**624       | Начо свежие (яблоко)                  | 100          | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47      | 0.03                    | 0        | 10     | 0       | 0.2  | 11     | 16     | 9       | 2.2    | 0      | 0      | 0     | 0      |      |
| 293**624       | Салат овощной, фруктовый и мясной     | 200          | 2                    | 0.2   | 5.8    | 36      | 0.02                    |          | 4      | 7       |      |        | 14     |         | 2.8    | 91     | 0.8    | 0.1   | 0.13   |      |
| ТТКС№11        | Булочка «Дорожанка»                   | 100          | 7                    | 14.1  | 44.21  | 327.9   | 0.16                    | 0.084    |        | 34.9    | 1.44 | 63.34  | 25.18  | 15.6    | 1.54   | 30     | 1.41   | 4.21  | 18.56  |      |
|                | Начо за полдник:                      | 400          | 9.4                  | 11.7  | 59.81  | 410.9   | 0.21                    | 0.084    | 14     | 38.9    | 1.64 | 74.34  | 55.18  | 24.8    | 6.54   | 141    | 2.21   | 4.81  | 18.69  |      |
|                | Начо за ужин:                         | 1850         | 88.96                | 53.25 | 251.45 | 1758.62 | 1.04                    | 0.498    | 51.951 | 103.865 | 8.01 | 844.21 | 335.21 | 316.53  | 21.347 | 987.61 | 107.48 | 26.07 | 307.39 |      |



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ЛЕКО-ДИЕТО-ПИТАНИЯ "ЛОДНО-ПРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приправ, овощей, фруктов  
Лето: Вегетарианское

Меню: 2  
возраст: 12 и старше

| № рецепта      | И름 рецепта, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |           |       |       |       | энергетическая ценность | Витамины |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------|-------|-------|-------------------------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|------|--|
|                |  |              | Белки                | Жиры  | Углев. | клетчатка | В1    | В2    | С     |                         | А        | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Кальй | Йод   | Селен  | Фтор |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                      |       |        |           |       |       |       |                         |          |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
| 1              | 1  | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6         | 7     | 8     | 9     | 10                      | 11       | 12     | 13     | 14      | 15     | 16     | 17    | 18    | 19     | 20   |  |
| ТТК№75         | Фриш-кефир натурал в соусе                 | 100          | 5,78                 | 10,54 | 7,98   | 166,36    | 0,027 | 0,036 | 0,44  | 3,43                    | 0,29     | 54,54  | 22,54  | 8,73    | 0,65   | 125,09 | 9,45  | 10,04 | 5,6    |      |  |
| 516*           | Максимальное количество отрубей            | 200          | 5,6                  | 6,56  | 34,4   | 235,2     | 0,093 | 0,027 |       | 19,63                   | 1,056    | 58,85  | 13,96  | 22,08   | 1,226  |        | 22,19 | 0,12  | 12,8   |      |  |
| ТТК№24         | Фруктовый чай                              | 200          | 0                    | 0     | 23,2   | 92,8      | 0     | 0     | 7,8   | 0                       | 0,55     | 10     | 11,4   | 5,34    | 1,2    | 0      |       |       |        |      |  |
| 108**          | Хлеб пшеничный                             | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5     | 0,05  | 0     |       |                         |          |        |        | 32,5    | 7      | 0,55   | 38,45 | 1,75  | 2,8    | 0,87 |  |
|                | Итого за завтрак:                          | 550          | 15,18                | 17,5  | 90,18  | 611,86    | 0,17  | 0,063 | 8,24  | 23,06                   | 1,896    | 123,49 | 80,4   | 43,15   | 3,626  | 163,54 | 33,39 | 12,96 | 69,67  |      |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                      |       |        |           |       |       |       |                         |          |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
| 11* 111        | Котлет «Супер»                             | 100          | 4,76                 | 11,4  | 9,6    | 154       |       |       | 15,38 |                         |          |        | 13     | 18,33   | 0,88   |        |       |       |        |      |  |
| 63**           | Пшеничные макарон с соусом                 | 250          | 2,08                 | 6,32  | 10,63  | 107,82    | 0,06  | 0,037 | 18,47 | 140,25                  | 2,37     | 47,5   | 34     | 22,25   | 0,8    | 303    | 18,75 | 0,27  | 25,75  |      |  |
| ТТК№60         | Плов                                       | 200          | 13,5                 | 14,3  | 39,6   | 350       | 0,039 | 0,122 | 1,2   | 0,33                    | 0,75     | 230,16 | 21,4   | 47,66   | 3,1    | 269,34 | 38,66 | 7,35  | 82,65  |      |  |
| 283**          | Котлет из свинины с сухарями               | 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     | 0,05  | 0     |       |                         | 0,55     | 10     | 32,5   | 7       | 0,55   | 38,45  | 1,75  | 2,8   | 0,87   |      |  |
| 110**          | Хлеб столовый (размороженный)              | 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:                             | 830          | 26,12                | 32,66 | 119,12 | 879,31    | 0,265 | 0,177 | 36,27 | 155,88                  | 5,35     | 363,79 | 157,4  | 136,47  | 7,13   | 709,59 | 80,8  | 11,53 | 114,88 |      |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                      |       |        |           |       |       |       |                         |          |        |        |         |        |        |       |       |        |      |  |
| 112**          | Плов свежий (обжарен)                      | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47        | 0,03  | 0     | 10    | 0                       | 0,2      | 11     | 16     | 9       | 2,2    | 0      | 0     | 0     | 0      |      |  |
| ТТК№296        | Чай с медом                                | 180          | 3,57                 | 3,69  | 19,93  | 128,09    | 0     | 0     | 0,55  | 0                       |          | 0      | 52,75  | 6,94    | 0,22   | 0      | 0     | 0     | 0      |      |  |
| 539/593**      | Пирожки печенье 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:                          | 360          | 9,35                 | 9,04  | 59,8   | 366,91    | 0,15  | 0,084 | 10,55 | 31,9                    | 1,37     | 74,33  | 81,75  | 27,61   | 3,92   | 50     | 1,41  | 4,71  | 18,56  |      |  |
|                | Итого за день:                             | 1780         | 50,85                | 59,2  | 269,1  | 1857,08   | 0,585 | 0,324 | 58,06 | 210,54                  | 8,616    | 561,61 | 321,55 | 207,23  | 14,676 | 923,13 | 94,6  | 29,2  | 202,31 |      |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИКО. ВНОГОУЩАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Производство мажи и пищевой ценности приготавливаемых блюд.

Дата: Стрела 9

сезон: Весна

Итого: 2

возраст: 12 и старше

| № рецепта | Примерный наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |                  | энергетическая ценность | Витамины |       |         |      |        |        |          |       |        |       |       |        |
|-----------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------------------|-------------------------|----------|-------|---------|------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|-------|--------|
|           |                                  |              | Белки                | Жиры  | Углеб. | Углеб. клетчатка |                         | В1       | В2    | С       | А    | Е      | Р      | Минералы |       |        |       |       |        |
| 1         | 2                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                | 8                       | 9        | 10    | 11      | 12   | 13     | 14     | 15       | 16    | 17     | 18    | 19    | 20     |
| ЗАВТРАК   |                                  |              |                      |       |        |                  |                         |          |       |         |      |        |        |          |       |        |       |       |        |
| Таб. №48  | Яички с овощами                  | 100          | 11,78                | 11,28 | 11,44  | 186,67           | 10                      | 0,067    | 2,63  | 321,91  | 0,33 | 115,55 | 22     | 27,78    | 1,67  | 262,22 | 30,33 | 1,23  | 53,33  |
| 429       | Картофельное пюре                | 190          | 3,99                 | 8,36  | 20,71  | 174,8            | 0,171                   | 0        | 6,46  | 0,057   | 0,19 | 108,3  | 49,4   | 36,1     | 1,33  | 48,6   | 0     | 0     | 0      |
| Таб. №101 | Фруктовый чай с лимоном          | 200          | 0,14                 | 0,04  | 16,08  | 64,8             |                         |          | 0,43  | 0,36    |      | 4,2    | 12,6   | 2        | 0,5   | 48,6   | 0,2   | 0     | 0      |
| 108       | Чай молочный                     | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,51  | 141              | 0,06                    |          |       |         | 0,65 | 12     | 39     | 8,4      | 0,65  | 46,14  | 2,08  | 3,36  | 1,05   |
|           | Итого за завтрак:                | 550          | 20,47                | 20,16 | 77,74  | 567,27           | 10,231                  | 0,067    | 9,57  | 322,227 | 1,17 | 240,05 | 123    | 74,28    | 4,15  | 356,96 | 32,61 | 4,59  | 54,38  |
| ОБЕД      |                                  |              |                      |       |        |                  |                         |          |       |         |      |        |        |          |       |        |       |       |        |
| 60        | Салат из свежих овощей           | 100          | 1,2                  | 5,4   | 11,3   | 99               | 0,02                    |          | 6     |         | 2,3  | 33     | 31     | 18       | 1,6   |        |       |       |        |
| 139       | Суп картофельный с борщами       | 250          | 7,6                  | 5,7   | 20     | 163              | 0,23                    | 0,07     | 5,81  | 121,5   | 0,21 | 87,18  | 38,07  | 35,3     | 2,03  | 47,8   | 20    | 2,5   | 3,5    |
| 469       | Фрикадельки в соусе              | 100          | 12,52                | 12,62 | 13,53  | 219,42           | 0,05                    | 0,034    | 4,5   | 14,15   | 0,6  | 101    | 10     | 15       | 1,6   | 7,05   | 30    | 23,92 | 0,21   |
| 510       | Каша вязкая молочная             | 180          | 5,4                  | 7,39  | 29,78  | 214,2            | 0,144                   | 0,034    | 2,8   | 0,38    | 0,01 | 3,54   | 6,25   | 4,6      | 0,29  | 30     |       | 0,02  | 0,7    |
| 294       | Чай с лимоном                    | 200          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62            | 0,04                    | 0,01     |       |         |      |        |        |          |       |        |       |       |        |
| 108       | Чай молочный                     | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5            | 0,05                    |          |       |         | 0,54 | 10     | 32,5   | 7        | 0,54  | 38,45  | 1,74  | 2,8   | 0,86   |
| 110       | Чай столовый (ванильно-молочный) | 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:                   | 900          | 31,91                | 31,75 | 121,32 | 910,94           | 0,57                    | 0,132    | 19,21 | 136,04  | 7,76 | 125,69 | 172,41 | 112,4    | 7,89  | 602,34 | 52,88 | 29,76 | 42,57  |
| ПОЛДНИК   |                                  |              |                      |       |        |                  |                         |          |       |         |      |        |        |          |       |        |       |       |        |
| 112       | Пюре свежее (картофель)          | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47               | 0,03                    | 0        | 10    | 0       | 0,2  | 11     | 16     | 9        | 2,2   | 0      | 0     | 0     | 0      |
| 515       | Пюре картофельное                | 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       | Дрожжи с творогом фаршированные  | 100          | 6                    | 2,81  | 37     | 196,66           | 0,083                   | 0,18     |       | 50,6    | 0,83 | 46,67  | 11,67  | 8,33     | 0,67  | 100    | 7,2   | 20,2  | 30     |
|           | Итого за полдник:                | 400          | 12,2                 | 8,24  | 56,4   | 349,66           | 0,193                   | 14,58    | 12,6  | 90,64   | 1,03 | 237,67 | 267,67 | 45,33    | 3,07  | 111,6  | 7,2   | 23,8  | 30     |
|           | Итого за день:                   | 1850         | 64,58                | 60,15 | 255,46 | 1827,87          | 10,094                  | 14,779   | 41,38 | 549,007 | 9,96 | 903,41 | 563,08 | 232,01   | 15,11 | 1070,9 | 92,19 | 58,15 | 126,95 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ "ПРОКТОРЪН"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

г. Кель, четверг 10

сезон: весна

Меню : 2

Бюджет : 12 и старше

| № п/п      | Пример блюда, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | энергетическая ценность | Витамины |        |         |       |        |        |         |        |        |       | Минералы |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-------------------------|----------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|----------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|            |   |              | Белки                | Жиры  | Углеб. | Углеб.  |                         | В1       | В2     | С       | А     | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод      | Селен | Фтор |  |  |  |  |  |  |  |
| 1          |   | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6       | 7                       | 8        | 9      | 10      | 11    | 12     | 13     | 14      | 15     | 16     | 17    | 18       | 19    | 20   |  |  |  |  |  |  |  |
|            | ЗАВТРАК                                     |              |                      |       |        |         |                         |          |        |         |       |        |        |         |        |        |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 366**      | Сыр (порционный)                            | 20           | 4,64                 | 5,9   | 0      | 72,8    |                         |          | 0,12   | 0,032   | 0,08  | 1,40   | 1,40   | 7,5     | 3,75   | 0,16   |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр. №1,6   | Бутерброды с сыром и сливочным маслом (2шт) | 50           | 1,85                 | 1,16  | 27,92  | 129,35  | 0,025                   |          | 0,125  | 0,037   | 0,25  | 15     | 15     | 7,5     | 3,75   | 0,5    |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр. №1,63  | Каша «Пуржан»                               | 250          | 9,95                 | 14,57 | 19,62  | 227,5   | 0,08                    | 0,12     | 1,32   | 27,2    | 0,2   | 140,4  | 126,6  | 30,6    | 0,56   | 157,33 | 49,33 | 4,09     | 30,67 | 0,7  |  |  |  |  |  |  |  |
| 294**      | Чай с лимоном                               | 200          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62   | 0,04                    | 0,01     | 2,9    | 0,38    | 0,01  | 3,54   | 6,25   | 4,6     | 0,29   | 30     | 23,07 | 1,05     | 1,68  | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |
| 188**      | Угощ. 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|            | Итого за завтрак:                           | 550          | 14,15                | 15,98 | 77,61  | 488,97  | 0,175                   | 0,13     | 4,245  | 27,617  | 0,79  | 178,14 | 146,35 | 43,15   | 1,68   | 210,4  | 50,38 | 5,79     | 31,89 |      |  |  |  |  |  |  |  |
|            | ОБЕД  |              |                      |       |        |         |                         |          |        |         |       |        |        |         |        |        |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 7****      | Салат из моркови                            | 100          | 1,1                  | 16,1  | 9,1    | 132     | 0,04                    |          | 3,2    |         | 4,7   | 49     | 24     | 24      | 33     | 0,6    |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 128**      | Борщ с капустой и картофелем                | 250          | 1,83                 | 5     | 18,65  | 95      | 0,04                    | 0,4      | 10,3   | 101,25  | 2,4   | 53     | 34,5   | 26,3    | 1,2    | 286,75 | 20,5  | 0,41     | 30    |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр. №68    | Гуляш                                       | 110          | 18,29                | 7,15  | 4,4    | 148,2   | 0,059                   | 0,121    | 1,17   | 28,05   | 0,59  | 174,57 | 16,87  | 27,17   | 2,42   | 354,75 | 19,25 | 0,36     | 66,75 |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 510*       | Каша пшеничная с изюмом                     | 180          | 3,6                  | 7,01  | 25,56  | 181,8   |                         |          |        |         |       |        |        |         |        |        |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр. №1,119 | Каша пшеничная с изюмом                     | 200          | 1,35                 | 0     | 29,02  | 116,18  |                         | 0        |        |         |       |        |        | 9,88    | 0      | 0,03   |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 188**      | Угощ. пшеничный                             | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5   | 0,05                    |          |        |         | 0,54  | 10     | 32,5   | 7       | 0,54   | 38,75  | 1,74  | 2,8      | 0,56  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 110**      | Угощ. столовый (пшенично-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:                              | 800          | 13                   | 22,75 | 105,73 | 678,68  | 0,166                   | 0,418    | 13,5   | 161,25  | 7,64  | 143,6  | 107,88 | 75,7    | 3,15   | 374    | 22,58 | 4,31     | 33,66 |      |  |  |  |  |  |  |  |
|            | ПОЛДНИК                                     |              |                      |       |        |         |                         |          |        |         |       |        |        |         |        |        |       |          |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 112**      | Пирожки с яблоками                          | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03                    | 0        | 10     | 0       | 0,2   | 11     | 16     | 9       | 2,2    | 0      | 0     | 0        | 0     | 0    |  |  |  |  |  |  |  |
| 293**      | Сок апельсиновый, фруктовый и чай овсяный   | 200          | 2                    | 0,2   | 5,8    | 36      | 0,02                    |          | 4      | 7       |       |        | 14     |         | 2,8    | 91     | 0,8   | 0,1      | 0,13  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр. №1,1   | Булочки «Ловчанин»                          | 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:                           | 400          | 9,4                  | 11,7  | 59,81  | 410,9   | 0,21                    | 0,084    | 14     | 38,9    | 1,64  | 74,34  | 55,18  | 24,8    | 6,54   | 141    | 2,21  | 4,81     | 18,69 |      |  |  |  |  |  |  |  |
|            | Итого за день:                              | 1750         | 36,55                | 50,43 | 243,15 | 1578,55 | 0,551                   | 0,632    | 31,745 | 227,767 | 10,07 | 396,38 | 309,41 | 143,65  | 11,37  | 725,4  | 75,47 | 14,91    | 80,24 |      |  |  |  |  |  |  |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Измерение массы и пищевой ценности приготовленного блюда  
 День: Пятница 11  
 сессия: Весна

Итого за 2 недели: 12 и старше

| № рецепта | Примерный наименование блюда              | Масса порции | Витамины |         |        |         |       |       | Минералы |        |        |        |        |        |       |        |       |       |       |  |
|-----------|---|--------------|----------|---------|--------|---------|-------|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--|
|           |   |              | Вит. В1  | Вит. В2 | С      | А       | Е     | Р     | Кальций  | Магний | Железо | Калий  | Йод    | Селен  | Фтор  |        |       |       |       |  |
| 1         | 2   | 3            | 4        | 5       | 6      | 7       | 8     | 9     | 10       | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16    | 17     | 18    | 19    | 20    |  |
| ЗАВТРАК   |   |              |          |         |        |         |       |       |          |        |        |        |        |        |       |        |       |       |       |  |
| ТР №4.1   | Запеканка творожная с морковью            | 100          | 1,4      | 5,05    | 8,61   | 85,85   | 0,04  |       | 27,8     |        | 4,51   | 25,6   | 46     | 17     | 0,6   |        |       |       |       |  |
| ТР №6.0   | Плов                                      | 200          | 13,6     | 14,3    | 39,6   | 350     | 0,089 | 0,122 | 1,2      | 0,33   | 0,75   | 230,16 | 21,4   | 47,46  | 3,1   | 269,34 | 38,65 | 7,36  | 32,66 |  |
| 493***    | Чай с сахаром, варенье, медом (с сахаром) | 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   | 0,05  |       |          |        | 0,54   | 10     | 32,5   | 7      | 0,54  | 38,45  | 1,74  | 2,8   | 0,85  |  |
|           | Итого за завтрак                          | 550          | 18,9     | 19,75   | 87,81  | 613,35  | 0,179 | 0,122 | 29       | 0,33   | 5,8    | 268,76 | 108,9  | 72,46  | 4,54  | 328,79 | 48,4  | 10,16 | 83,52 |  |
| ОБЕД      |   |              |          |         |        |         |       |       |          |        |        |        |        |        |       |        |       |       |       |  |
| 72***     | Салат капустно-помидорный                 | 100          | 1,9      | 5,4     | 13,4   | 110     | 0,08  |       | 12,2     |        | 2,3    | 56     | 16     | 21     | 0,8   |        |       |       |       |  |
| 156***    | Суп с мясной домашней                     | 250          | 2,55     | 5,57    | 13,9   | 111     | 0,032 |       | 0,37     | 0,012  | 2,5    | 29,75  | 9      | 4,5    | 0,4   |        |       |       |       |  |
| ТР №7.5   | Фрикадельки куриные в соусе               | 100          | 6,36     | 11,6    | 8,78   | 183     | 0,03  | 0,04  | 0,58     | 3,77   | 0,32   | 60     | 24,8   | 9,5    | 0,72  | 137,6  | 10,4  | 11,04 | 61,6  |  |
| 418***    | Пюре из картофеля с маслом                | 180          | 17,12    | 5,26    | 34,06  | 252     | 0,037 | 0,1   |          | 14,04  |        | 274,82 | 96,33  | 92,19  | 5,79  | 93,6   | 28,8  | 10,37 | 27,6  |  |
| 283***    | Компот из фруктов с сахаром               | 200          | 0,56     | 0       | 27,89  | 111,79  | 0,03  | 0     | 1,22     | 15     | 1,68   | 44,53  | 36,5   | 32,03  | 1,42  | 50     |       |       |       |  |
| 108***    | Хлеб пшеничный                            | 50           | 3,8      | 0,4     | 24,6   | 117,5   | 0,05  |       |          |        | 0,54   | 10     | 32,5   | 7      | 0,54  | 38,45  | 1,74  | 2,8   | 0,85  |  |
| 110***    | Хлеб стоголовый (пшенично-пшеничный)      | 30           | 1,98     | 0,36    | 10,2   | 54,3    | 0,054 | 0,027 |          |        |        | 47,4   | 10,5   | 14,1   | 1,17  | 73,2   | 0,56  | 1,65  | 7,2   |  |
|           | Итого за обед                             | 920          | 34,27    | 28,59   | 132,83 | 941,59  | 0,313 | 0,167 | 14,27    | 32,822 | 5,66   | 522,5  | 238,43 | 180,42 | 10,44 | 392,85 | 41,9  | 25,86 | 97,26 |  |
| ПОЛДНИК   |   |              |          |         |        |         |       |       |          |        |        |        |        |        |       |        |       |       |       |  |
| 272***    | Рябеница                                  | 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    | 3,5   | 1,28  |  |
| 590***    | Нечесные                                  | 50           | 3,75     | 4,9     | 37,2   | 208,5   | 0,04  | 0     | 0        | 0,005  | 1,75   | 45     | 14,5   | 10     | 1,05  |        |       |       |       |  |
| 112***    | Пшеница свежая (белая)                    | 100          | 0,4      | 0,4     | 9,8    | 47      | 0,05  | 0     | 10       | 0      | 0,2    | 11     | 7,6    | 9      | 0,2   | 0      | 0     | 0     | 0     |  |
|           | Итого за полдник                          | 350          | 9,75     | 11,68   | 55,18  | 368,02  | 0,15  | 0,24  | 11,4     | 35,005 | 1,95   | 236,01 | 270,51 | 47     | 3,45  | 242    | 18    | 3,5   | 1,28  |  |
|           | Итого за день:                            | 1820         | 30,63    | 31,79   | 153,19 | 1035,67 | 0,383 | 0,389 | 48,4     | 35,335 | 7,75   | 521,17 | 389,91 | 133,56 | 9,16  | 643,99 | 59,36 | 15,41 | 97    |  |

**ОБЪЕКТОВО-ОГРАНИЧЕННЫЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИКОЛОВОГО ПИТАНИЯ "НОУ ПРОСТОЙ"  
Примерное меню и пищевая ценность приходящих блюд  
Дата: суббота 12**

сезон: Весна

заготовка: 12 и старше

| № п/п          | Продукты, наименование блюда          | Масса порции | Исходные ингредиенты (г) |        |        | средняя калорийность | B1    | B2    | C     | A       | E     | P       | Минералы |        |        |         |        |       |        |  |
|----------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------|--------|--------|----------------------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|----------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--|
|                |                                       |              | Вода                     | Жиры   | Углеб. |                      |       |       |       |         |       |         | Кальций  | Магний | Железо | Калий   | Йод    | Селен | Фтор   |  |
| <b>ЗАПЕЧАК</b> |                                       |              |                          |        |        |                      |       |       |       |         |       |         |          |        |        |         |        |       |        |  |
| 90             | Вяленый сыр (100г)                    | 45           | 6,7                      | 9,5    | 9,9    | 153                  | 0,03  |       | 0,1   | 0,08    | 0,4   | 132     | 185      | 13     | 0,4    |         |        |       |        |  |
| 268            | Каша рисовая молочная с маслом        | 250          | 6,92                     | 10,77  | 40,5   | 286,75               | 0,08  |       | 1,92  | 0,057   | 0,22  | 189,75  | 179,25   | 39,5   | 0,55   |         |        |       |        |  |
| 112            | Лимонный чай                          | 200          | 0,163                    | 0,018  | 29,52  | 141                  | 0     |       | 0     |         |       | 3       | 6,25     | 2,34   | 0,29   | 2,8     |        |       |        |  |
| 108            | Несладкий йогурт                      | 55           | 4,18                     | 0,44   | 27,06  | 129,25               | 0,055 |       |       |         | 0,6   | 11      | 35,75    | 7,7    | 0,6    | 42,29   | 1,92   | 3,68  | 0,95   |  |
|                | Итого за завтрак:                     | 550          | 17,963                   | 20,728 | 106,98 | 710                  | 0,165 | 0     | 2,02  | 0,147   | 1,22  | 335,75  | 406,25   | 62,54  | 1,84   | 45,09   | 1,92   | 3,08  | 0,95   |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |              |                          |        |        |                      |       |       |       |         |       |         |          |        |        |         |        |       |        |  |
| 55             | Вяленый сыр (100г)                    | 100          | 1,57                     | 6,53   | 8      | 96,25                | 0,09  | 0,076 | 3,4   | 121,5   | 4,6   | 40      | 23       | 18     | 0,8    | 213,33  | 13,16  | 0,23  | 20     |  |
| 90             | Суп картофельный с рыбными консервами | 275          | 9,29                     | 3,29   | 16,09  | 130,94               | 0,15  | 0,085 | 11,41 | 110     | 2,99  | 161,05  | 19,15    | 42,89  | 1,17   | 494,5   | 41,65  | 16,46 | 206,25 |  |
| 363            | Мясо тушеное                          | 100          | 15,2                     | 17,4   | 2,3    | 227                  | 0,04  | 0,13  | 0,7   | 35,55   | 2,6   | 157     | 11       | 22     | 2,2    | 478     | 78,88  | 0,59  | 27,77  |  |
| 241            | Картофельное пюре                     | 180          | 3,84                     | 7,27   | 27,9   | 191,56               | 0,072 |       | 30,5  | 0,694   | 1,26  | 49      | 109,8    | 43,2   | 1,8    |         |        |       |        |  |
| 631            | Компот из фруктов (лимон)             | 200          | 0,2                      | 0      | 35,8   | 142                  | 0,07  |       | 4,3   | 1,2     | 0,2   | 16      | 22       | 14     | 1,1    | 51,6    | 0,87   | 0,1   | 3,13   |  |
| 108            | Несладкий йогурт                      | 50           | 3,8                      | 0,4    | 24,6   | 117,5                | 0,05  |       |       |         | 0,55  | 10      | 32,5     | 7      | 0,55   | 37,45   | 1,75   | 2,8   | 0,87   |  |
| 110            | Несладкий йогурт (жирно-молочный)     | 50           | 3,3                      | 0,6    | 17     | 90,5                 | 0,09  | 0,045 |       |         |       | 79      | 17,5     | 23,5   | 1,55   | 122     | 1,5    | 2,75  | 1,2    |  |
|                | Итого за обед:                        | 555          | 37,2                     | 35,49  | 131,75 | 996,74               | 0,452 | 0,276 | 55,41 | 258,504 | 12,2  | 562,06  | 234,95   | 178,59 | 9,57   | 1437,88 | 87,91  | 22,89 | 270,02 |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                       |              |                          |        |        |                      |       |       |       |         |       |         |          |        |        |         |        |       |        |  |
| 112            | Пюре фруктовое (фрукты)               | 100          | 0,4                      | 0,4    | 9,8    | 47                   | 0,03  | 0     | 10    | 0       | 0,2   | 11      | 16       | 9      | 2,2    | 0       | 0      | 0     | 0      |  |
| 272            | 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   |  |
| 541            | Вареники с творожным фаршем           | 100          | 6                        | 2,84   | 37     | 196,66               | 0,083 | 0,18  |       | 59,6    | 0,83  | 46,67   | 11,67    | 8,53   | 0,67   | 116     | 7,2    | 20,2  | 30     |  |
|                | Итого:                                | 400          | 12                       | 9,62   | 54,98  | 356,18               | 0,193 | 0,42  | 11,4  | 125,6   | 1,03  | 237,68  | 267,68   | 45,33  | 3,97   | 342     | 25,2   | 23,8  | 31,28  |  |
|                | Итого за день:                        | 1905         | 67,163                   | 68,838 | 293,71 | 2162,92              | 0,81  | 0,696 | 68,83 | 384,651 | 14,45 | 1135,49 | 908,88   | 278,16 | 14,48  | 1824,97 | 115,03 | 49,77 | 302,25 |  |