



*Интерсера*  
*Ведущий И. Алексеева И. И.*  
 Проверено меню



для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)  
 (составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША ГРЯСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	4,5	9,7	19,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,15	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЧИЧ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2304
БАГЕТ ВОДРОСЛЯВЫЙ	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-00240361073.2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>21</b>	<b>22,9</b>	<b>97,3</b>	<b>583,5</b>	<b>0,33</b>	<b>2,9</b>	<b>125,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,43</b>	<b>493,9</b>	<b>82,4</b>	<b>465,8</b>	<b>2,2</b>	<b>3</b>	<b>54,9</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	31,4	129	2004
ШПИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>31,3</b>	<b>145,1</b>	<b>940,8</b>	<b>1,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,24</b>	<b>80,2</b>	<b>106,5</b>	<b>254,5</b>	<b>6,8</b>	<b>2,3</b>	<b>152,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,7</b>	<b>80,3</b>	<b>277,5</b>	<b>1967,7</b>	<b>1,91</b>	<b>34,9</b>	<b>150,9</b>	<b>9,3</b>	<b>0,99</b>	<b>1040,5</b>	<b>231,5</b>	<b>1065,2</b>	<b>10,1</b>	<b>6,9</b>	<b>235,2</b>		

Применение, наименование блока	Масса порции	Данные взвешивания				Энергетическая ценность, ккал	ВН, мг	Витамины				Минеральные вещества					№ расписки	Способ приготовления	
		Пищевые вещества			Витамин			С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Минеральные вещества							
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г								Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
КОФЕ ТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	7,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	408	2004	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	36,6	1	0,7	56,3	520	2004	
ОВОЩИ ПОДСОЛОНУ	20	0,2	0	0,3	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/526	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	203,5	0,1	0,1	13,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	685	2004	
БАТОН ВОЗДУШНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,1	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		19 10 71 11 00248363077-2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,2</b>	<b>18,5</b>	<b>61,5</b>	<b>496,7</b>	<b>0,24</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>119,8</b>	<b>72,6</b>	<b>253,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1</b>	<b>81,6</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПОДСОЛОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,8	3,8	11,2	0,2	0,2	0	315/536	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,09	35	36,7	133,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
ПРЕЖЕВНОСТРОМ АВОКАДО	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	3,4	2,4	1,1	20,5	11,8	128,6	3,8	2,8	60,8	431	2004	
РИС ОВАРЖЕН	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,1	25,5	37,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
БАТОН ВОЗДУШНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,1	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		19 10 71 11 00248363077-2016	
ХЛЕБ РЖАНО	20	1,1	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		19 10 71 11 00248363077-2016	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,3	0,02	32,5	17,3	23,4	0,7	0	0,2	679	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,4</b>	<b>790,6</b>	<b>0,71</b>	<b>36,6</b>	<b>4,4</b>	<b>6,6</b>	<b>1,22</b>	<b>106,1</b>	<b>106,9</b>	<b>443,4</b>	<b>7,3</b>	<b>4,7</b>	<b>200</b>			
<b>Полдник</b>																			
МОЛОКО 3,6% ЖИР	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	280	23,7	180	0,2	0,8	19	897	2004	
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,7	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
ВЫЕВРОСЕ ПУДЛИК	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,6</b>	<b>11</b>	<b>44,3</b>	<b>322,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>32,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,24</b>	<b>272</b>	<b>48,3</b>	<b>232,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>50,2</b>	<b>222,2</b>	<b>1569,9</b>	<b>1,65</b>	<b>85,7</b>	<b>36,81</b>	<b>12,5</b>	<b>1,64</b>	<b>497,9</b>	<b>227,8</b>	<b>929,6</b>	<b>15,2</b>	<b>7</b>	<b>328</b>			

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ТАЧКАЧКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ С УЩЕЩНЫМ	180/90	10,2	17,9	31,9	496	1	15,9	21	0,9	0,6	183,6	33	429,9	1,3	1,2	4,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	1,9	1,6	0,2	0	0	695	2004
БАТОН ПОДРОБОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	8,6	17,4	0,2	0,1	0		IV (0.7) 11.00240 (0.1) 07, 2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>15,92</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>190,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОБЩИЙ СОСЕЖИ	10	0,1	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,8	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	115/526	2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖАКУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОМ	250	2,1	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,9	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПЕЧЕНАЧНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/36	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,4	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,9	18,6	101/587	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ С РАССЫРАТАЯ	150	8,7	7,8	47,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	115,8	203,9	4,6	1,5	36,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАЧЫ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		100 Г 2077 83
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С МАСЛИЦАМИ	200	0,2	0,1	3,3	134	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,1	0	0,2	834	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>118,5</b>	<b>790,1</b>	<b>1,1</b>	<b>29,4</b>	<b>10,05</b>	<b>6,2</b>	<b>0,65</b>	<b>111,6</b>	<b>194,1</b>	<b>396,1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОЖОК В ПИСУШЕ	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОМЕДИТРСКОЕ ПЕЧЕНОЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,5	18	250	0,09	0	12	3,1	0,06	1,5	17,2	48	0,4	0,9	9	416	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>285</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,34</b>	<b>57,91</b>	<b>228,1</b>	<b>1708,8</b>	<b>2,3</b>	<b>31,62</b>	<b>68,35</b>	<b>10,5</b>	<b>1,51</b>	<b>756,8</b>	<b>295,5</b>	<b>1073</b>	<b>10,9</b>	<b>7,9</b>	<b>115</b>		

Дать сертификат

Продукция, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Np переносимости	Сборные показатели	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр. г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Булочки</b>																		
Булочка мясной	40	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	431	2004
Макаронные изделия отварные	190	5,1	0,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,6	56,0	316	2004
Булочки с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	14,5	0,4	0,04	13,8	9,4	109	0,1	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	4	8	1	0	0	683	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>23</b>	<b>25,7</b>	<b>72,3</b>	<b>620,3</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,17</b>	<b>108,5</b>	<b>53,7</b>	<b>214,2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81,1</b>		
<b>Овощи</b>																		
Овощи стручковые	40	0,4	0,1	1,5	30,9	0,03	10	0	0,2	0	3,8	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515526	2004
Суп картофельный с мясом	200	4,8	4,8	16,4	121,3	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	13,1	24	80,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
Рацион кефирный	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	29,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
Компот из свежих фруктов с мяк. с	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	2,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	60	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Варенное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,5</b>	<b>22,9</b>	<b>118,1</b>	<b>711,4</b>	<b>0,9</b>	<b>44,67</b>	<b>21,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,37</b>	<b>99,3</b>	<b>96,7</b>	<b>310,8</b>	<b>5,2</b>	<b>2,6</b>	<b>138</b>		
<b>Напитки</b>																		
Молоко в упаковке	200	6	0,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	24	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	119	0	0	0	0	0	2,1	1,9	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	2,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>36,8</b>	<b>305,5</b>	<b>0,13</b>	<b>8,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>270,6</b>	<b>43,4</b>	<b>213</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</b>	<b>20,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>62,5</b>	<b>227,2</b>	<b>1637,2</b>	<b>1,58</b>	<b>53,32</b>	<b>81,1</b>	<b>11,4</b>	<b>0,78</b>	<b>538,4</b>	<b>193,8</b>	<b>738</b>	<b>13,1</b>	<b>4,9</b>	<b>239</b>		

Пример пищи, наименование блюда	Дети, подростки																№ рецензии	Сборник рецензий	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																			Запрещено
БЛИНКИ С ДЖЕМОМ (ГОРЬКОМ)	150	6,2	0,8	52,5	518	0,11	1,2	39,5	2	0,09	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	117,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013	
ЧАЙ С ТВОРОГом СОДЕРЖАЩИМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	7	4	8	1	0	0	685	2004	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>4,0</b>	<b>79,8</b>	<b>670,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>64,5</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>182,3</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	2,6	2,8	8,4	0,1	0,1	0,6	515-576	2004	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	2,7	8,6	99,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004	
ТИФТЕЛЫ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	40	3	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	23,3	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	194	2004	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШОРЕ	150	3,2	5,8	21,9	163,5	0,14	14,2	0	0,2	0,1	33	27,8	86,6	1	0,3	56,5	520	2004	
КОМБОТ ИЗ МЕСИ С ВЕЖИХ ЦЕЛЮДИОСЫМ	200	0,2	0	15,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ПУДЕЛИН	50	2,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	11,3	35	0,7	0,3	24	424	2015	
ХЛЕБ РАЖАН	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	9	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,3</b>	<b>23,7</b>	<b>107,2</b>	<b>720,9</b>	<b>0,78</b>	<b>41,8</b>	<b>8,25</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>134,4</b>	<b>88,9</b>	<b>303,3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>215</b>			
<b>Полдник</b>																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	207	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ПУДЕЛИН	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,3	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>47,1</b>	<b>356</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>7,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>283,3</b>	<b>32,2</b>	<b>118,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>47,5</b>	<b>234,1</b>	<b>1847,4</b>	<b>1,09</b>	<b>47,8</b>	<b>80,25</b>	<b>9,4</b>	<b>1,4</b>	<b>600</b>	<b>165,8</b>	<b>614,9</b>	<b>11,4</b>	<b>3,2</b>	<b>279</b>			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральная составляющая					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>ГОЛОВ</b>	150	16,3	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	19,3	200,1	2,7	0,9	62,5	265	2015
ОВОЩИ ПО СЛУЖБУ	15	0,2	0,1	0,6	7,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/326	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200г	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,02	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	176,3	0,8	1	29	531	2003
БАТОН ВОДРОБАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	5,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10711-002-09.06.0277-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,1</b>	<b>25,8</b>	<b>73,1</b>	<b>639,8</b>	<b>0,15</b>	<b>7,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>184,2</b>	<b>68</b>	<b>357,7</b>	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>90,8</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЛУЖБУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	9,6	0,1	0,1	0	515/326	2004
СУПС С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРСИ	200/10	5,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,3	0,4	7,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПИЩЕ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,04	0,5	0,2	5	0,7	29,2	18,5	149,6	1,8	1,9	72,6	496	2004
КАРИСЛА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,8	0	31,4	174	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,7	639	2004
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>27,8</b>	<b>89,9</b>	<b>725,5</b>	<b>0,86</b>	<b>28,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,12</b>	<b>185,9</b>	<b>88,4</b>	<b>316,1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,9</b>	<b>199</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в виде утка	200	6	6,4	9,4	130	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,7	0,8	19	607	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	207	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>15,2</b>	<b>11,9</b>	<b>38,6</b>	<b>337</b>	<b>0,18</b>	<b>1,14</b>	<b>59,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>290,8</b>	<b>45,3</b>	<b>270,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>65,6</b>	<b>201,6</b>	<b>1687,3</b>	<b>1,19</b>	<b>37,34</b>	<b>59,97</b>	<b>14,3</b>	<b>0,82</b>	<b>660,5</b>	<b>201,7</b>	<b>944</b>	<b>11,7</b>	<b>7</b>	<b>322</b>		

Питание Второго Дня работы

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
<b>Завтрак</b>																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ С МАСЛОМ С.ПИ.	150	4,1	7,6	29,6	204,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,3	37,9	175	2015
БУТЕРБРОД ПОРФИИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	136,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,8	77,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	71,3	174,6	0,4	0,6	3	644	2004
<b>Итого за завтрак пищи:</b>	<b>425</b>	<b>19</b>	<b>20,6</b>	<b>77,1</b>	<b>571,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,4</b>	<b>110,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>461,9</b>	<b>113,9</b>	<b>429,6</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>43,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	119/976	2004
БОРЩИ С КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,8	216	0,108	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,8	0,1	23,5	498	2004
РЫБ ОТВАРНОЙ	150	1,8	6,1	38,9	278	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,8	0,8	60,8	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,2	5,9	66	0,14	0	0	0,2	0	8,6	5	21,2	0,8	0,2	1,1		110/3, 2077-84
<b>Итого за обед пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,7</b>	<b>24,4</b>	<b>111,7</b>	<b>787</b>	<b>0,56</b>	<b>36,7</b>	<b>10,11</b>	<b>5,98</b>	<b>0,17</b>	<b>160,6</b>	<b>102,6</b>	<b>311,4</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в виде чая	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	23,1	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	607	2004
ВЫПЕЧКИЕ ИЗ ДРОЖЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	8,9	164,9	0,8	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>71,1</b>	<b>223,9</b>	<b>1771,5</b>	<b>1,09</b>	<b>40,5</b>	<b>145,7</b>	<b>7,08</b>	<b>1,19</b>	<b>1089</b>	<b>219,1</b>	<b>1085,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>160</b>		

Из них:

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			С, мг
<b>Закрыты</b>																		
ПЕФИЛИМОНОВ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	5,3	0,09	3,6	0	11,5	18	101,7	1,8	0,2	24,1	462/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>28,8</b>	<b>70,8</b>	<b>636</b>	<b>0,58</b>	<b>5,4</b>	<b>34,59</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>180,2</b>	<b>53,5</b>	<b>299,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>81</b>		
<b>Обез</b>																		
ОВОЩИ ДО С У В А Р Е Н	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	315/536	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ОРОХОМ ДУШЕВНЫМ)	250	8,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,8	88,1	2,1	0,8	91,4	139	2004
ГУДЖИ ИЗ СЫРА И ЧАИ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫРЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,8	279	0,2	0	0	0,6	0,1	1,8	135,8	203,9	4,6	1,3	96,2	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ЯБС ВИА	200	0,2	0,3	33	138	0,04	16	0	0,1	0	18	2	10,4	0,1	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,14	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,2</b>	<b>36,3</b>	<b>111,2</b>	<b>884,4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,24</b>	<b>108,3</b>	<b>207,3</b>	<b>434,3</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>116</b>		
<b>Полнож</b>																		
МОЛОКО в посуде	200	8	8,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	21,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,8	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,3	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>20,2</b>	<b>36,3</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>1,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>509,3</b>	<b>47,9</b>	<b>284,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>40,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,9</b>	<b>85,3</b>	<b>218,3</b>	<b>1911,4</b>	<b>1,82</b>	<b>36,5</b>	<b>67,39</b>	<b>12,1</b>	<b>0,61</b>	<b>789,8</b>	<b>308,7</b>	<b>978,7</b>	<b>15,3</b>	<b>7</b>	<b>237</b>		



День третий

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ СУЩЕСТВЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	43,1	5,6	0,1	28,1	66,2	296,7	2,1	1,1	20,1	731	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,1	2,9	0,3	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>43,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Обед</b>																		
СОВОЦИ ПО СУЩЕСТИ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	511,576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	250/15	4,9	6,7	13,8	145	0	0,8	6,7	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	67,7	147	2004
ПШЕНИЧЬЯ МУЧНОЙ	80	12,7	11,3	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,7	60	1,6	0,5	24,2	431	2004
САЛАТ ОВОЩНОЙ	150	3,5	2,6	16	115,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	21	92	1,1	0,9	66,5	506	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	11,4	134	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	679	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	0	42,4	1,2	0,4	2,2		1 OCT 2022 84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>96</b>	<b>716,6</b>	<b>1,43</b>	<b>10,7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>		
<b>Вечер</b>																		
МОЛОКО в кол. виде	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,7	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕИНСКОЕ НАПИТОК ИЗ КОФЕ	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	1,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>7,7</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>47</b>	<b>47,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1628,7</b>	<b>1,88</b>	<b>25,9</b>	<b>83,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,68</b>	<b>673,9</b>	<b>206,2</b>	<b>805,5</b>	<b>12,5</b>	<b>5,2</b>	<b>231</b>			

День третий

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ СУЩЕСТВЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	43,1	5,6	0,1	28,1	66,2	296,7	2,1	1,1	20,1	731	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,1	2,9	0,3	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>43,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	511,576	2004
СУП С МАКАРОНИАМИ НЕЖИРНОЙ КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	13,8	145	0	0,8	6,7	1,3	0	26,4	11,7	38,3	0,7	0,4	67,7	147	2004
ПШЕНИЧЬЯ МЯСНАЯ	80	12,7	11,3	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,7	60	1,6	0,5	24,2	431	2004
САЛАТ ОВОЩНОЙ	150	3,5	2,6	16	115,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	21	92	1,1	0,9	66,5	506	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	11,4	134	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	679	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	0	42,4	1,2	0,4	2,2		1 OCT 2022 84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>56</b>	<b>716,6</b>	<b>1,43</b>	<b>10,7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>		
<b>Вечер</b>																		
МОЛОКО 4,0% ЖИР	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,7	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕИНСКОЕ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	1,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>47</b>	<b>47,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1628,7</b>	<b>1,88</b>	<b>25,9</b>	<b>83,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,68</b>	<b>673,9</b>	<b>206,2</b>	<b>805,5</b>	<b>12,5</b>	<b>5,2</b>	<b>231</b>			

Примечание, наименование блюда	Дневной рацион																№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ пробы		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			
<b>Завтрак</b>																		
ОМЛЕГ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	140	18,6	27,9	2,7	340,3	0,1	0,3	16,3	0,8	0,1	261,5	71,8	312,3	2,8	1,8	64	312	2004
БУТЕРБРОД ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,4	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,4	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>23,8</b>	<b>32,5</b>	<b>30,8</b>	<b>515,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>16,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>270,6</b>	<b>80,5</b>	<b>377,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>66,2</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ВЕЩЕВОУ	40	0,5	0,1	1,3	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/326	2004
РАССОЛЫВ ЛЕВНИ РАДКЕИ	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	18,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
ПЕЩА ГУШЕНАЯ С СОУС	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	13,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
МАКАРОНЫ- ПЕДЛИГ ОТВАРЫВ	190	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,05	4,9	21,1	32,2	1,1	0,8	96,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОГО СМОРОДИНЫ С МЯГОМ	300	0,2	0,1	33	139	0,01	16	0	0,3	0	18	7	10,8	0,3	0	0,2	634	2004
БАТОН ВОЗДУШНЫЙ	25	-	0,1	12,9	83,3	0,025	0	0	0,4	0	3,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10 71 11-002/1636/012, 2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,14	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-81
<b>Итого за обед:</b>	<b>715</b>	<b>21,2</b>	<b>34,5</b>	<b>110,3</b>	<b>774,4</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,12</b>	<b>89,9</b>	<b>83,9</b>	<b>261,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>119</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ПЫШЕЧКО ПЕДЛИГ	100	12,8	14,1	32,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>52,9</b>	<b>418</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>272,8</b>	<b>31,6</b>	<b>224,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>48,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>58,8</b>	<b>71,1</b>	<b>199</b>	<b>1708,2</b>	<b>1,8</b>	<b>46,9</b>	<b>47,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,43</b>	<b>639,3</b>	<b>156</b>	<b>865,5</b>	<b>13,9</b>	<b>6,3</b>	<b>233</b>			

Пример пищи, наименование блюда	Дневной рацион																№ рецептуры	Сборные рецептуры
	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАРКОЕ ДОМАШНЕМУ	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,3	0,14	20,1	30,4	176,6	8,3	0,5	63,3	250	2015
ОМЛЕТ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,1	3,1	0	0,3	0	0	0	3,3	1,3	5,5	0,1	0	0	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ПОДВЯЖАЮЩИЙ	20	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10-71-11-0024836/077-2016
ХЛЕБ ЧУДОВИЩЕ	35	0,2	8,5	29,2	202	0,08	0,04	44	0,9	0,1	30,8	21,6	90,2	0,9	0,4	11,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>25,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69</b>	<b>870,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,14</b>	<b>44</b>	<b>1,9</b>	<b>0,24</b>	<b>91,8</b>	<b>71,9</b>	<b>297,7</b>	<b>8,7</b>	<b>1</b>	<b>76,5</b>		
<b>Обед</b>																		
ОМЛЕТ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,3	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	1,2	0	2,7	0,06	35	36,2	111,7	1,3	0,5	69,2	131	2004
ПЕЧЕНЬ ПОСТРОЛЮВСКАЯ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,3	11,8	138,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫРЧАТАЯ	150	8,2	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,7	36,2	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,07	57,5	17,5	21,4	0,3	0	0,2	634	2004
БАТОН ПОДВЯЖАЮЩИЙ	20	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10-71-11-0024836/077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,8	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-81
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>118,9</b>	<b>796,0</b>	<b>0,82</b>	<b>36,4</b>	<b>4,4</b>	<b>6,85</b>	<b>1,9</b>	<b>114,7</b>	<b>219,1</b>	<b>566,6</b>	<b>11,4</b>	<b>5,4</b>	<b>196</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в холодном	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24061-2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>296,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>262,9</b>	<b>35,8</b>	<b>203,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>23,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>57,7</b>	<b>221,9</b>	<b>1662,7</b>	<b>1,12</b>	<b>56,64</b>	<b>63,7</b>	<b>11,6</b>	<b>2,34</b>	<b>469,4</b>	<b>326,8</b>	<b>1067,6</b>	<b>20,3</b>	<b>7,5</b>	<b>295</b>		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	С, мг*
Итого за весь период	144,4	193,4	408,8	4 426,8	2,9	55,7	143,2	19,1	3,0	1 857,4	409,7	2 911,8	27,4	17,9	198,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	80,8	242,7	2,3	1,5	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	33	40	45												

\* значения по слову, калорийность, энергетическая ценность указаны с учетом калорийности блюда

Источники информации

- 1 СанПиН 2.1.5.2809-08
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях "Хлебосолюфоры" 2004г. Под ред. В.Г. Давыдова
- 3 Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Десятиднев" 2015г под ред. Матвеевой М.П., Тютелькина В.А.
- 4 Санитарные. Процедуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, январь 4, 2003г. под ред. Воробьевой В.Г.

Директор ГБУ "Иркутский государственный университет"  
Саркисов Игорь Сергеевич



Г.Б. Гаврилин