

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В. Минеев

Ф.И.О.



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 - дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

Федеральное государственное учреждение
"КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР ПО ОЦЕНКЕ"

Информационно-методическое пособие для родителей обучающихся

Дети Новосибирска
Возраст: 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины							Минералы					
			Белки	Жиры	Угл. гидр.	Вит. А		Вит. В1	Вит. В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натрий	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК №1.03м	Гулман	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,092	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99	
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,093	0,027		19,62	1,04	58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	12,8	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7	
108***	Хлеб пшеничный	30	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:	500	17,42	29,84	71,63	628,35	0,526	0,125	5	28,45	1,97	202,99	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01	
ОБЕД																				
72***	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48					
128***	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24	
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53					
224**	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,02	0,03			18,4	0,27	68,55	4,8	21,75	0,51	44,7	21	6,94	26
ТТК №1.11*	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,22	0	26,12	104,57		0					8,9	0	0,027					
108***	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7	
110***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8	
	Итого за обед:	740	23,3	24,24	121,61	799,43	0,226	0,368	16	147,412	4,55	275,05	193,37	95,88	4,747	353,65	39,4	10,61	55,5	
ОБЕД (2 смены)																				
ТТК №1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024	3,68	52,8	14,4	14,4	0,72					
128***	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24	
ТТК №1.03м	Гулман	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54	
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12	
ТТК №1.11*	Кисель из концентрата плодового или ягодного	208	1,35	0	29,02	116,18		0					9,8	0	0,027					
108***	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52	
110***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021				36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52	
	Итого за обед:	803	24,66	43,31	107,53	918,39	0,652	0,462	18,8	156,634	7,57	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,16	3,74	96,58	
ПОЛДНИК																				
293**	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13	
ТТК №1.1	Булочка «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:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69	
	Итого за день:	1540	49,75	65,38	243,25	1791,68	0,932	0,577	25	214,762	7,96	541,38	272,46	163,46	12,347	789,72	69,59	17,56	138,2	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ОБИТАНИЯ "НО ДРОС ЛОС"

Примерное меню и пищевая ценность при составлении блюда

День: Вода или 2

сезон: Весна

Полдень: 1

возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины					Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.	ккал		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
ЗАВТРАК																			
ТТК № 1.59	Митбол с овощами	80	7,63	5,88	9,15	148,44	0,046	0,053	2,11	17,78	0	89,46	17,6	22,22	1,327	173,67	16	3,2	49,33
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05	0,165	94,05	42,9	31,35	1,155		0	0	0
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	18	60	0	0				3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	55	4,38	0,44	27,06	129,25	0,066				0,605	35,75	11	7,7	0,605	42,29	1,92	3,08	0,97
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,83	0,77	222,26	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024												
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0
ТТК № 1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
110****	Хлеб столичный (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	750	26,91	34,394	100,86	821,81	0,236	0,066	29,81	127,2	6,95	206,83	143,67	140	6,19	428,45	18,03	5,22	31,08
ОБЕД (2 смены)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024												
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
ТТК № 1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0	111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,66
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0
ТТК № 1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075				0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31
	Итого за обед:	795	23,6	29,57	104,42	785,3	0,383	0,096	25,99	149,468	7,38	329,95	203,45	138,31	5,62	573,41	37,62	8,42	83,57
ПОЛДНИК																			
ТТК № 2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
539/593****	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:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1550	51,87	60,024	222,26	1644,44	0,619	0,203	38,14	176,93	8,89	492,42	299,78	221,65	11,327	720,41	37,36	16,21	99,94

ФОРМА № 1 (С. 1) РАБОЧЕГО ПЛАНЕТА ПИТАНИЯ

"КОМУНАЛЬНЕ ПІСАРСТВО НАВІДАННЯ ПОД ОХОРОНОЮ"

Установи має право виконувати приготування їжі

Дієта: С. 1. 3

сезон: Влітку

Вік: 1

відрізок: 1-11 год

№ реп.	Продукти, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Натр. П.	Код	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
Тк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
ТТК№1.60	Плов	180	12,24	12,87	85,64	315	0,08	0,11	3,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	262,4	34,79	6,62	74,4	
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	68,6	0,2	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	36,45	2,75	2,8	0,88	
	Итого за завтрак:	500	17,16	16,85	82,35	557,4	0,168	0,11	21,02	0,66	4,39	261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	75,28	
ОБЕД																				
11мНд	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53					
156****	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32					
ТТК№10	Шницель сытный	90	14,2	8,39	11,3	177,52	0,09	0,09	0,081	13,6	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	180	13,2	13,9	91,49	
510****	Кави вишневая	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21	
280****	Компот из плодов или ягод сушеных(ивом)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	68	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4	
	Итого за обед:	755	29,25	26,58	105,18	777,35	0,372	0,182	19,151	90,77	9,759	360,89	159,43	79,61	261,26	559,74	45,69	41,41	100,8	
ОБЕД (2 смена)																				
Тк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
156****	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,033		0,37	0,013	2,5	29,75	9	4,5	0,4					
ТТК№1.60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66	
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87														
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2	
	Итого за обед:	780	24,02	25,98	114,2	792,69	0,244	0,149	21,03	0,343	6,85	333,23	97,7	83,56	5,55	373,29	40,98	11,25	90,56	
ПОЛДНИК																				
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30	
	Итого за день:	1555	58,21	51,27	234,13	1637,41	0,703	14,872	42,771	182,07	14,979	849,33	483,76	179,54	266,38	1000,79	89,62	74,63	206,08	

УТВЕРЖАЮ: _____

«____» _____ 20__ г.

Исполнитель: _____

Подпись: _____

Примечание: _____

Код	Примечание	Масса шт/кг	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.	Вит. В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натрий	Селен	Фтор		
																				4	5
ЗАВТРАК																					
Ткт №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6	101	123,52	28,32	1,65	0	0	0	0		
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025	18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14	20,8	0,11	12				
293*	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	32,5	10	7	0,55	30,45	1,75	2,9	0,88		
	Итого за завтрак:	500	18,2	15,8	85,54	561,31	0,242	0,035	3,29	18,793	2,14	192,31	152,85	60,62	3,67	68,45	22,55	2,93	13,58		
ОБЕД																					
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96						
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36		
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	10,62	6,59	7,09	97,66	0,063		0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	132,19	48,75	16,5	169,69		
541*	Рагу овощное (3 варианта)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309	2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41		
Ткт №1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027						
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6		
	Итого за обед:	820	29,29	23,98	109,32	736,53	0,495	0,191	21,25	430,518	5,86	400,12	188,07	120,45	6,597	1167,55	98,43	24	256,99		
ОБЕД (2 смены)																					
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96						
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36		
Ткт №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,436	0,009	0,54	90,9	111,174	25,49	1,52	0	0	0	0		
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025	18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14	20,8	0,11	12				
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2		
	Итого за обед:	810	28	24,2	102,13	749,22	0,47	0,127	13,846	146,909	3,44	320,04	211,424	110,59	9,94	665,27	43,61	6,04	55,85		
ПОЛДНИК																					
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13		
Ткт №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:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69		
	Итого за день:	1620	56,49	51,08	244,87	1661,74	0,917	0,31	28,54	488,211	9,44	655,77	380,1	196,87	14,607	1377	123,19	31,74	289,26		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		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																			
ТТК№14	Салат «Калейдоскоп»	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
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,33	20,66	98,7	0,042				0,45	8,4	27,3	5,88	0,45	32,29	1,46	2,35	0,73
	Итого за завтрак:	502	19,83	13,17	63,86	452,89	0,231	0,18	22	269,28	3,81	261,8	86,1	61,35	4,9	1033,29	56,65	2,764	110,35
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
Гтк №11	Биточки клас-сные	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
Гтк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5	1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45			
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	36,014	21,16	108,32	765,12	0,304	0,508	16,741	174,2	5,55	469,57	228,89	171,01	9,44	814,36	60,44	15,86	108,01
ОБЕД (2 смены)																			
ТТК№14	Салат «Калейдоскоп»	65	0,98	4,33	5,73	68,28	0,021	0,021	13,84	262,16	2,99	20,15	24,7	12,35	0,59	173,33	38,61	0,015	11,91
128****	Борщ с капустой и картофелем	210	1,53	4,2	8,94	79,8	0,031	0,33	8,65	135,45	2,016	44,52	28,98	22,09	1,008	240,87	17,22	0,346	25,2
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0			
108****	Хлеб пшеничный	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 (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	755	23,92	17,89	95,58	643,84	0,325	0,538	39,51	424,89	6,156	353,87	133,08	103,95	8,118	1345,85	103,83	5,211	143,8
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
	Итого за день:	1552	63,534	43,41	211,66	1491,38	0,659	0,908	50,001	474,983	10,61	931,38	555,7	272,56	17,35	2065,45	133,29	21,864	219,51

И. П. ДУБОВ, МЕДИЦИКОСЛОВЕСНИК
 "ОМБ" УНБС (УНБ) "БЕЛОРУССКАЯ МЕДИЦИНА" АООП

Информация о питании военнослужащих и гражданских лиц
 в период проведения военных действий
 в Республике Беларусь
 Период: с 11.01.2022 по 11.01.2022

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Железо	Калий	Магний	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
90	100	Бутерброд с сыром (1й вариант)	85	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,00	0,4	132	185	13	0,4				
268	100	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,00	0,17	151,8	148,4	31,6	0,43				
100	100	Фруктовый чай с медом	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,06		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
108	100	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055					0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08
		Итого за завтрак:	500	16,56	18,6	85,44	576,45	0,145	0	2,11	0,49	1,175	299	376,75	54,3	1,935	90,89	2,13	3,08	0,96
ОБЕД																				
Тк №1.1	100	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4													
90М16г	100	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,058	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
364	100	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35		0,44	133,26	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	70,76
631*	100	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,5	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108	100	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110	100	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
		Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	249,19
ОБЕД (2 смена)																				
Тк №1.1	100	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4													
90М16г	100	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,058	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
364	100	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35		0,44	133,26	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	70,76
631*	100	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,5	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108	100	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110	100	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
		Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	245,03
ПОЛДНИК																				
272**	100	Варениц	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***	100	Вареники с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
		Итого за полдник:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28
		Итого за день:	1560	56,29	51,78	236,13	1651,42	0,67	0,553	36,07	215,29	5,475	874,21	749,73	210,93	9,805	1636,22	96,61	44,88	281,43

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр питания и охраны здоровья населения
и повышения качества жизни»

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр питания и охраны здоровья населения
и повышения качества жизни»
Услуги: Питание
Период: с 01.09.2018 по 30.09.2018 г.
Состав: 2-й тип

№ п/п	Примечания, наименование блюда	Масса порции	Показатели питательности				энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.	Вода		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№1.03м	Гречиха																		
510	Каша вязкая (гречневая)	100	8,61	20,94	3,6	237,3	0,33	0,08	2	7,68	0,54	110	12	39	1,3	220	4,32	0,3	45,45
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	18,31	61,02	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
	Итого за завтрак:	515	17,66	28,59	69,81	610,57	0,655	0,25	4,8	28,54	1,635	299,85	70	159,3	6,685	525,89	30	7,12	64,15
ОБЕД																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0												
146**	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,89	10,74	84,36	0		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	14,93	7,72	7,88	115,46	0,06	0	4,24	0,009	0,97	45,18	20,33	14,49	0,55	0	0	0	0
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,07		0,4	0,02	1	160	35	23	0,6	146,88	54,17	18,33	188,54
Гтс№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57	0,335	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			0			8,9	0	0,027				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за обед:	790	28,4	24,28	106,63	720,33	0,387	0,036	25,47	0,074	2,67	363,08	172,69	104	5,237	282,93	57,2	23,33	199,01
ОБЕД (2 смены)																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0												
146**	Суп картофельный с клецками	210	2,037	3,035	11,28	88,58	0,063		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
ТТК№1.03м	Гречиха	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	4,45	0,009	1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0
510*	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
Гтс№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57					0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0			8,9	0	0,027				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за обед:	820	24,787	42,355	106,18	914,75	0,805	0,292	22,58	29,709	2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88
ПОЛДНИК																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02												
Гтс№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1605	55,06	64,17	226,45	1694,8	1,222	0,37	34,27	67,514	5,745	726,27	281,87	279,1	16,262	949,82	89,41	35,26	281,85

Примерный рацион питания военнослужащих
 "Специальная часть Вооруженных Сил Российской Федерации"
 Примерный рацион питания военнослужащих при выполнении служебных обязанностей

№ п/п
 Прием пищи, наименование блюда
 Масса порции
 Пищевые вещества (г)
 Белки Жиры Углевод.
 Энергетическая ценность (ккал)
 Витамины
 Вит. В1 Вит. В2 С А Е Р Минералы
 Магний Натрий Железо Калий Иод Селен Фтор

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минералы										
			Белки	Жиры	Углевод.		В1	В2	С	А	Е	Р	Магний	Натрий	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
			4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																			
ТТКС№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	88,3	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	187,59	10,4	11,03	118,01
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85	1,11	62,64	14,82	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
ТТКС№23	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0			
108**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61	1,86	130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31
ОБЕД																			
НшНш	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,76	173,42	1,9	30	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,86
ТТКС№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,29	0,67	207,15	19,26	42,72	2,79	242,4	34,8	6,63	74,4
ТТКС№116	Каша из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108**	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,48	9	29,25	6,3	0,48	34,6	1,57	2,52	0,78
110**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71	7,5	385,08	247,01	128,65	7,03	691,24	54,15	11,59	107,44
ОБЕД (2 смены)																			
НшНш	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,92	0,25	23,23
ТТКС№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1	0,34	65,45	27,05	10,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033		20,24	1,09	60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2
285**	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87													
108**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	150,84	6,58	259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	54,03	16,786	175,47
ПОЛДНИК																			
ТТКС№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
539/593***	Пирожки печеные из слабого теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22	10,53	579,05	397,65	192,03	12,43	909,59	90,93	29,69	258,31

ОБЪЕМЫ РАЦИОНА РАБОТНИКОВ СЕЗОНА
 КОМУНАЛЬНО-ПРОМЫСЛОВОГО ПРЕДПРИЯТИЯ "ИРБИДПРОМ"
 Прогнозные меню и питательность при нормальных условиях

Дети: Средн. 9
 сезон: Весна
 Возраст: 7-11 лет

№ рпн.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минераль.							
			Белки	Жиры	Углеб.		В	РР	С	А	В	Р	Кальций	Железо	Иод	Селен	Цинк		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТГК №48	Бужени с овощами	70	8,24	5,9	8,01	130,67													
429****	Картофельное пюре	180	3,77	7,92	19,61	165,6	0,202	0	6,12	0,054	0,175	102,6	46,8	34,2	1,25	183,56	21,23	0,86	57,33
ТТК №101	Фруктовый салат с айвовым	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36			4,2	12,6	7	0,5	48,6	0,2	0
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
	Итого за завтрак:	500	15,95	16,26	68,3	478,57	0,212	0,056	8,44	225,744	0,955	197,69	107,3	62,64	3,47	270,61	23,18	3,66	38,2
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6			1,38	19,8	18,6	10,8	0,96			
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
510*	Каша овсяная пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04					0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018					31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1
	Итого за обед:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,752	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21
ОБЕД (2 смены)																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6			1,38	19,8	18,6	10,8	0,96			
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
ТГК №48	Бужени с овощами	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72	0,3	104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48
429****	Картофельное пюре	180	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
ТТК №33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043					0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03					55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93
	Итого за обед:	771	25,6	25,26	101,44	733,35	9,428	0,16	18,52	386,965	2,4	357,74	141,51	116,03	7,3	752,88	45,68	7,06	85,83
ПОЛДНИК																			
515****	Молоко кипяченое	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
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1560	54,75	49,98	216,55	1538,83	7,845	14,749	27,03	428,136	8,425	807,32	606,04	208,2	11,01	881,26	78,42	56,16	103,41

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

КОМБИНАТ ПРОДУКТОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ "ПОДРАС" (ООО)

Примерное меню в период проведения профилактических мероприятий

День: Четверг 10

сезон: Весна

Целевая: 2

возраст: 13 лет

№ п/п

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества (г)

энергетическая ценность

Витамины

Минералы

1	2	3	4				7	8	9	10-12			13-20						
			Белки	Жиры	Угл.вр.	клетчатка				С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Вод	Селен
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр (поршизм)	27	6,26	7,96	0	98,28													
Тгк №1.06	Бульбурда с добавлением сливочного масла	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,16	0,638	0,1	189	189	8,91	0,216				
Тгк №1.63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	15	7,5	3,75	0,5				
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,23	4,09	30,67
108**	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023	0,01				3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
	Итого за завтрак:	500	17,9	20,97	70,25	525,3	0,168	0,13	4,405	27,655	0,813	362,89	333,95	51,08	1,819	205,01	50,13	5,39	31,77
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
тгк №68	Туши	100	13,9	6,5	4	132	0,054	0,11	1,067	28,5	0,54	158,81	15,34	24,7	2,2	322,5	17,5	0,322	62,5
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65													
Тгк №1.119	Кисель из концентрата плодового и сахарного	200	1,35	0	29,02	116,18		0											
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	805	26,35	23,79	103,71	736,43	0,22	0,466	11,227	154,5	5,72	301,01	107,22	89,94	5,55	680,26	36,58	5,092	96,8
ОБЕД (2 смена)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
тгк №68	Туши	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7													
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витон»	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2								
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	825	26,87	24,67	102,26	745,25	0,532	0,477	31,33	157,17	6,02	317,77	112,12	98,51	5,79	718,75	38,52	5,42	106,23
ПОЛДНИК																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02												
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:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1605	53,24	56,06	223,97	1625,63	0,568	0,68	19,632	221,055	7,973	727,24	480,35	156,82	11,709	1026,27	88,92	15,292	147,26

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ
 КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ СТАНДАРТОВ "РОССТАН" (ФГУП "РОССТАНДАРТ")

Испытание молока и сливок на кислотность при отщелачивании с помощью щелочных солей

Метод: ИСО 1117-1
 сезон: Весна
 Возраст: 2-3 года

№ рецеп.	Продукты питания, наименование, количество	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.		Г1	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																				
ТТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
ТТК №60	Плов	190	12,92	13,58	37,62	332,5	0,034	0,116	1,14	6,31	0,71	218,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,90	78,53	
493***	Чай с сахаром (варенье, мед или сгущенка)	200	0,3	0	15	60	0	0		0			3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06							7		0,55	38,45	1,75	2,8	
	Итого за завтрак:	510	17,8	17,52	83,25	570,1	0,172	0,116	20,6	0,31	4,42	272,07	72,13	64,97	4,2	315,31	38,47	9,79	79,41	
ОБЕД																				
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32			1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
156****	Суп-щишки домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32					
ТТК №75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01	
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01	
ТТК №1.116	Каша из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50				
103****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06						7		0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036					62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	
	Итого за обед:	810	30,81	24,57	122,42	851,49	0,298	0,163	9,31	30,47	5,92	485,85	195,85	160,46	9,48	401,64	37,43	24,69	151,5	
ОБЕД (2 смены)																				
ТТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
156****	Суп-щишки домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32					
ТТК №60	Плов	200	13,0	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	38,66	7,36	82,66	
285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87														
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06						7		0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036					62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	
	Итого за обед:	750	24,93	25,07	119,74	812,09	0,275	0,158	20,96	0,34	6,46	366,78	83,4	88,76	5,95	405,39	41,69	12,36	93,14	
ПОЛДНИК																				
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5			162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63					
112****	Яблоки свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15	
	Итого за день:	1630	56,3	51,17	245,15	1694,96	0,594	0,499	41,17	62,283	11,59	957,93	508,69	265,63	16,69	934,75	92,1	37,7	232,06	

ОБЪЕДИНЕНИЕ "ИТ" (ИНН 018910) (П.И. № 143)
 "КОМБИНАТ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ "ИТДРОБ" (ИТ)
 Примерное меню (сбалансированность питания) за 1 день

День суббота 11
 сезон: Весна
 Возраст: 7-11 лет
 Пол: Мужской

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Минералы												
			Белки	Жиры	Углеб.	Вит. С		Ca	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Na	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
0900000	Бульбурд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4					
2650000	Каша рисовая молочная заправка	200	5,51	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05	0,17	151,8	143,4	31,6	0,03					
1080000	Хлеб пшеничный	200	0,165	0,018	29,52	141	0	0			0	3	6,25	2,34	0,29	2,8				
	Итого за завтрак:	500	16,583	18,578	98,88	652,65	0,115	0	1,63	1,13	1,175	297,8	370,4	54,64	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96	
ОБЕД																				
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	28	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
3630000	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25	
2410000	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5					
6310000	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
1080000	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
1100000	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43	
ОБЕД (2 смена)																				
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	28	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
3630000	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25	
2410000	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5					
6310000	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
1080000	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
1100000	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за день:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43	
ПОЛДНИК																				
2720000	Ряженка	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	
5410000	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28	
	Итого за день:	1600	59,313	56,868	256,18	1797,49	0,676	0,651	47,63	310,875	11,185	987,53	814,6	230,28	10,595	1561,65	97,88	45,23	247,67	