

"Согласовано"



ООО "Комбинат социального питания"

Меню для организации двухразового горячего питания (завтрак, обед)

в соответствии с условиями контрактов на оказание услуг по организации питания

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.

(составлено на основании Примерного 3-х разового меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник к рецеп- тур
		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			
Завтрак																			
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕИ	220	14,1	24,3	88,2	643,9	0,2	0,4	42,9	2,8	0,3	222,3	37,7	230,4	1,6	1,3	62,6	ТТК	2004	
кондитерское изделие без крема	25	1,6	8,7	14,9	143,6	0	0	0	0	0	2,6	2,1	11,2	0,1	0,1	2,2	ТУ		
чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	Б96		
ФРУКТ	100	0,8	0	7,5	36	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1	0	0			
Итого за прием пищи:	550	16,7	33	125,8	888,1	0,3	40,4	42,9	3	0,3	276,2	57,1	267,1	2,6	1,4	64,8			
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004	
шницель (биточек) из свинины	100	15,6	21	13,5	363,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,8	122,9	1,9	1,9	30,2	ТТК	2004	
макаронные изделия отварные/овощи по сезону	160/40	8	5	50,1	263,9	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,6	69	1,4	0,7	69,3	516/576/515		
компот из плодов сушеных с вит.С	200	1,3	0	32,2	128,9	0	0,5	0,1	0	0	39,7	22,1	29,1	0,5	0	0	Б38		
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	ТУ		
Итого за прием пищи:	840	29,3	30,3	126,8	980,1	1,2	19,8	15,6	6,9	0,2	131,1	101,6	325,8	5,4	3,2	155,3			
Всего за день:		46	63,3	252,6	1868,2	1,5	60,2	58,5	9,9	0,5	407,3	158,7	592,9	8	4,6	220,1			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник к рецеп- тур
		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			
Завтрак																			
КОТЛЕТКА(БИТОЧЕК) ИЗ МЯСА КУР	100	14,9	14,5	9,5	264,9	0,2	0,7	28,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,9	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,1	26,3	229,8	0,3	15	17,9	0,3	0,2	52,5	39,5	110,3	1,5	0,7	70,6	520/576/515	2004	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	Б85	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	65	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	0	3	2004	
Итого за прием пищи:	530	26,6	30,7	58,7	692,1	0,5	15,8	111,2	1,1	0,5	318,2	82,9	476,7	4,7	1,9	102,5			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	260	4,4	2,7	20	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,5	154,1	1,3	0,6	85,6	133	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	239	4	3,6	86	431	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153,2	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	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	ТУ		
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	136	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	Б34	2004	
Итого за прием пищи:	950	32	25,4	143,6	943,9	1,35	47,1	32,8	10,6	2,1	128,4	227,3	709,6	12,3	6,7	249,5			
Всего за день:		58,6	56,1	202,3	1636	1,85	62,9	144	11,7	2,6	446,6	310,2	1186,3	17	8,6	352			

"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 37"

30.12.2019



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборни к рецеп- тур
		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		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	38,1	22,8	77,9	583,6	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	498,2	67,1	515,2	1,8	1,9	14,1	386	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	470	41,5	23,2	113,6	748,5	0,24	1,3	52,2	1,6	0,7	520,9	86	557,4	2,9	2,2	14,1		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5,2	13,1	106	0	8	0,2	2,3	0	49,8	22,8	45,3	1,3	0,5	105,5	110	2004
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150	12,9	11,5	17,3	231,4	0,1	1,6	5,8	4,1	0,1	45,9	33	163,3	1,1	1,1	142,1	394	2004
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,6	0	4	19,3	0,4	0	37,3	36,4	106,8	1	1	74	511/576/515	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	ТУ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,8	212,3	0	0	0	1,8	0	10,5	6,7	36	0,3	0,3	23,7	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
Итого за прием пищи:	900	26,8	28,5	165,1	1033,3	0,66	16,3	25,3	9	0,1	172,4	120,3	397,2	4,6	3,2	347,4		
Всего за день:		68,3	51,7	278,7	1781,8	0,9	17,6	77,5	10,6	0,8	693,3	206,3	954,6	7,4	5,4	361,5		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник к рецеп- тур
		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		
Завтрак																		
БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14	16,9	17,6	300,3	0,05	0,5	5,8	3,3	0,2	19,1	24,9	153,3	2,3	0,6	30,3	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	48,1	271,9	0,2	0	15,2	1,6	0	33,4	13,6	56	1,2	0,5	68,3	516	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0	0,3	0	0	0	0	0	8	2,6	2,3	0,2	0	0	685	2004
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0	0	13,6	56,4	0	8	0	0	0	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	2	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	640	24,7	22,1	100	732,9	0,29	8,5	21	5,4	0,2	74,1	57,1	249,6	4,2	1,4	98,6		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	32,9	78	2	0,9	64,3	139	2004
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРЫ	100	18,3	19,4	6,1	285,9	0,02	0,6	0,3	6,3	0,3	32,3	16,6	163,5	1,8	2,3	90,8	ТТК	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ: ЛОСОСЬ ПО СЕЗОНУ	180/20	3,2	2,5	17,2	126,6	0,2	16,8	8,4	0,5	0	72,4	43,8	91,7	2	1,1	79,8	534/576/515	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	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	ТУ	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	820	33,6	28,2	112,6	876,5	1,06	22,7	9	10,9	0,32	193,6	131,5	423,2	7,6	4,9	236,8		
Всего за день:		58,3	50,3	212,6	1609,4	1,35	31,2	30	16,3	0,52	267,7	188,6	672,8	11,8	6,3	335,4		



30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборни к рецепт ур
		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		
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/20	15,2	18	37,1	349,1	0,3	18,1	0,3	1,9	0,3	53,5	62,2	318,8	3,7	0,8	211,5	426	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	35	3,9	8,8	25,8	200,8	0	0	0,1	0,4	0,1	12	4,6	40,3	0,7	0,3	3,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	545	22,5	27,2	93,6	694,8	0,34	18,1	0,4	2,8	0,4	88,1	85,7	401,3	5,5	1,4	215,3		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,8	9,5	87,5	0	12	4	1,1	0	48,1	20,3	59,4	1	0,5	63,8	124	2004
МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ	100	12,6	14,3	3,5	203,5	0,2	11,3	13,6	2,4	0,2	34,3	19,4	129,9	2,1	1,5	20,6	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153,2	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
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	ТУ	
Итого за прием пищи:	840	30,7	27,3	129,5	907,2	1,15	43,3	34,9	9,9	0,4	147,8	220,6	505,8	10,1	4,5	162,3		
Всего за день:		53,2	54,5	223,1	1602	1,49	61,4	35,3	12,7	0,8	235,9	306,3	907,1	15,6	5,9	377,6		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборни к рецепт ур
		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		
Завтрак																		
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/50	14,9	28,9	44,2	528,4	0,03	13,9	0,3	3,3	0,1	32,8	56,2	197,7	2,4	2,6	114	443/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	65	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	705	23	37	87,3	808,4	0,03	16	65,3	3,4	0,2	285,4	80,3	400,1	4,5	3,6	114		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,6	5,8	21,6	189	0,5	1,1	39,6	0,5	0,3	195,6	31,9	164,3	0,8	0,6	73,8	160	2004
МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ	100	18,1	18,7	10,6	301,1	0,01	0,6	0,3	6	0,3	33,8	22,2	178,3	2,2	2,2	87,1	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,1	9,8	26,8	228,9	0,3	15	17,9	0,3	0,2	52,5	39,5	110,3	1,5	0,7	70,6	520/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
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	ТУ	
Итого за прием пищи:	865	34,2	35	129,8	1034	1,41	19,4	57,8	7,7	0,8	320	125,2	531,5	5,7	4,3	233,6		
Всего за день:		57,2	72	217,1	1842,4	1,44	35,4	123,1	11,1	1	605,4	205,5	931,6	10,2	7,9	347,6		



30.12.19

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборни- к рецепт- ур
		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		
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	200/10	6,4	11,7	34,5	274,3	0,2	1,3	16	0,4	0,2	130,3	38,7	171,3	1,7	0,8	49	302	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/30	6,4	9,6	16,2	169,8	0,2	0	0	0,8	0	8,4	16,4	67,2	1,1	0,7	2,7		2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
ФРУКТ	100	0,8	0	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1	0	0		
Итого за прием пищи:	566	13,8	21,3	73,2	643	0,5	39,3	16	1,4	0,2	187,2	71,8	262,9	3,6	1,5	51,7		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	5,7	9,5	98,5	0	12	4	1,1	0	48,7	21,2	67,4	1,1	0,5	63,8	124	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	160	11,8	17,2	9,4	195	0,06	0,8	0	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	ТТК	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153,2	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	2004
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	25	1,6	8,7	14,9	143,6	0	0	0	0	0	2,6	2,1	11,2	0,1	0,1	2,2	ТУ	
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	ТУ	
Итого за прием пищи:	885	28,9	39,4	129,6	949,3	0,97	32,8	21,3	8,6	0,4	126,5	208,2	514,3	9,6	7,8	181,1		
Всего за день:		42,7	60,7	202,8	1492,3	1,47	72,1	37,3	10	0,6	313,7	289	777,2	13,2	9,3	232,8		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборни- к рецеп- тур
		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		
Завтрак																		
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,2	0,4	266	0,2	0	0	0,4	0	36	20	162	2	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	8	5	50,1	283,9	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,6	69	1,4	0,7	69,3	516/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	6,5	0,8	0	0	686	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	65	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	0	3	2004
Итого за прием пищи:	575	30,2	39,9	86,8	837,3	0,4	14,7	80,2	2,3	0,1	326,6	69,4	466,5	5,3	1,8	69,3		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	260	4,4	2,7	20	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,5	154,1	1,3	0,8	85,6	133	2004
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/30	14,6	28,8	42,9	520,3	0,03	2	0,2	3,1	0,1	32,1	51,1	191,3	7	2,5	113,3	443/576/515	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
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	ТУ	
Итого за прием пищи:	760	24,8	32,2	129,9	948,4	0,67	20	0,6	5,2	0,22	113,7	121,8	435,4	10,1	3,7	200,8		
Всего за день:		55	72,1	216,7	1786,7	1,07	34,7	80,8	7,5	0,32	440,3	191,2	901,9	15,4	5,5	270,1		



30.12.19

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборни к рецепт ур
		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			
Завтрак																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	27,5	22,9	83,5	580,9	0,2	0,7	0,2	1,3	0,8	411,6	80,1	467	1,9	2,2	16,5	363	2004	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	470	30,9	23,3	114,2	725,8	0,24	0,7	0,2	1,8	0,8	434,2	99	509,2	3	2,5	16,5			
Обед																			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0	0,9	0,2	1,6	0	27,5	13	54	0,9	0,6	72,4	139	2004	
ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ	100	15,6	21	13,5	363,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,8	122,9	1,9	1,9	30,2	ТТК		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/50	4,9	6,7	18,6	163,3	0,2	50,9	0,2	3	0,2	113,7	44,4	82,1	2,2	1,2	80,1	534/576/515	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	ТУ		
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием пищи:	865	32,7	31,7	116,5	958,5	1,05	68,2	0,4	9	0,4	189,9	109,9	336	6,4	4,3	184,6			
Всего за день:		63,6	55	230,7	1684,3	1,29	68,9	0,6	10,8	1,2	624,1	208,9	845,2	9,4	6,8	201,1			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборни к рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ	100	13,6	11,8	12,4	208	0,2	0,6	0	3,6	0,2	54,3	33,1	188,5	1,5	0,8	144,9	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/25	4,3	9,9	27,2	232,8	0,3	26,7	17,9	0,4	0,2	52,6	40,4	110,1	1,5	0,8	70,7	520/576/515	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	545	21,3	22,1	75,3	605,7	0,54	27,3	17,9	4,5	0,4	129,6	92,4	340,8	4,1	1,9	215,6			
Обед																			
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5,2	13,1	106	0	8	0,2	2,3	0	49,8	22,8	45,3	1,3	0,5	105,5	110	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	23,9	4	3,6	86	431	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	10,5	7,4	47,7	304,2	0,4	3	17,3	5,5	0,2	28,9	151,8	235,7	5,4	1,9	75,6	508/576/515	2004	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	1,2	0	31,6	126	0	0,3	0,1	0	0	38,8	21,1	26,3	0,5	0	0	638	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,6	212,3	0	0	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК		
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	ТУ		
Итого за прием пищи:	840	21,9	33,1	150,2	1013,1	1,2	21,1	32,7	13,3	2	164,9	223,8	616,1	12,2	6,6	292,5			
Всего за день:		53,2	55,2	225,5	1618,8	1,74	48,4	50,6	17,8	2,4	294,5	316,2	956,9	16,3	8,5	508,1			



30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборни к рецепт ур
		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			
Завтрак																			
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/60	13,2	16,1	82,3	489,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	268,7	38,2	253,9	1	1,2	50,8	733	2004	
ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	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			
Итого за прием пищи:	645	14	16,7	110,2	613,6	0,13	15,9	6,7	3,1	0,3	305,8	54,9	276,7	4,7	1,4	53,4			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152,3	0,3	8,6	0,3	1,9	0,3	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004	
МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ	100	18,1	16,7	10,6	301,1	0,01	0,6	0,3	6	0,3	33,8	22,2	178,3	2,2	2,2	87,1	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	6	5	50,1	283,9	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,6	69	1,4	0,7	69,3	516/576/515	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0,1	0	16,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ		
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	ТУ		
Итого за прием пищи:	840	37,5	30,3	152,2	1052,3	1,1	37,8	15,8	10,6	0,6	149	103,7	428,8	6,8	4,6	229,9			
Всего за день:		51,5	47	262,4	1665,9	1,2	53,7	22,5	13,7	0,9	454,8	158,6	705,5	11,5	5,9	283,3			

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборни к рецепт ур	
		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				
Завтрак																				
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРЫ	100	18,3	19,4	6,1	285,9	0,02	0,8	0,3	6,3	0,3	32,3	16,8	163,5	1,8	2,3	90,8	ТТК			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	7,8	29,6	206	0,2	14,2	0,6	3,4	0,2	40,8	45,8	109,3	2	0,8	106,1	ТТК			
ЧАИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	65	0,1	0,1	224,8	12,1	166,5	0,6	1	0	3	2004		
Итого за прием пищи:	630	30	35,3	58,6	689,3	0,22	14,9	65,9	9,8	0,6	311,3	80,2	466,7	5,1	4,1	196,9				
Обед																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,6	5,8	21,5	189	0,5	1,1	39,6	0,5	0,3	195,6	31,9	164,3	0,8	0,8	73,8	160	2004		
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150	12,9	11,5	17,3	231,4	0,1	1,6	5,8	4,1	0,1	45,9	33	163,3	1,1	1,1	142,1	394	2004		
РИС ОТВАРНО/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,6	0	4	19,3	0,4	0	37,3	38,4	106,8	1	1	74	511/576/515	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	19,9	92	0,6	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	0,8	0,4	2,3	ТУ			
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004		
Итого за прием пищи:	950	30,6	23,9	163,5	1031,0	1,3	9,4	64,7	6	0,4	319,2	138,4	523,6	4,2	3,6	292,6				
Всего за день:		60,6	59,2	222,1	1720,3	1,52	24,3	130,6	15,8	1	630,5	218,6	990,3	9,3	7,7	489,5				



30.12.19

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	668,2	697,1	2 746,6	20 308,1	16,8	570,8	790,8	147,9	12,6	5 414,1	2 750,1	10 422,3	145,1	95,4	3 979,1
Среднее значение за период	55,7	58,1	228,9	1692,3	1,4	47,6	65,9	12,3	1,1	451,2	229,2	868,5	12,1	8,1	331,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	54												

* овощи по сезону указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПин 2.4.5.2409-08

2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Вахруков М.С.



30.12.19