

"Согласовано"

Руководитель Управления

А.М.Звягин

2019г.

Документов

"Согласовано"

Директор МОУ



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 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 рецептов
		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																			
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200г	6,4	8,8	34,4	247,9	0,2	1,3	0,06	0,4	0,2	129,3	36,7	170,1	1,7	0,8	49	302	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	85	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	0	3	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	684	2004	
ФРУКТ	140	0,8	0,8	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8			
Итого за прием пищи:	596	18,8	21	78,6	588,8	0,2	17	89,46	1,4	0,5	629,7	83,3	496,6	5,8	2,6	54,8			
Обед																			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	28,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004	
ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК/КОТЛЕТА) ИЗ МЯСА КУР	100	14,9	14,5	9,5	264,9	0,2	0,7	26,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,9	ТТК		
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	89	1,4	0,7	69,3	516/576/515	2004	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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		
Итого за прием пищи:	800	27,9	23,8	122	876,8	1,1	26,3	43,8	4,6	0,22	136,8	97,8	369,7	5,6	1,5	167,2			
Полдник																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,8	212,3	0	0	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	250	10,2	11,3	43,1	330,3	0,1	0,6	24	1,8	0,2	250,5	29,1	226	0,5	0,3	23,7			
Всего за день:		58,9	56,1	243,7	1798,9	1,4	37,9	157,26	7,8	0,92	916	210,2	1092,3	11,9	4,4	235,7			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																			
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ	100	13,6	11,6	12,4	208	0,2	0,6	0	3,8	0,2	54,3	33,1	188,5	1,5	0,8	144,9	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,1	9,8	28,8	228,9	0,3	15	17,9	0,3	0,2	52,5	36,5	110,3	1,5	0,7	70,6	520/576/515	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	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:	535	21,1	22	74,7	601,8	0,54	15,6	17,9	4,4	0,4	128,3	91,5	341	4,1	1,8	215,5			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	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	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	39	13,9	239	4	3,6	86	431	2004	
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	6,4	46,3	271,5	0	2,3	21,8	0,9	0,05	40	40,8	128,2	1	1	59,3	450/515/576	2003	
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	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием пищи:	850	26,3	24,4	142	910,2	0,95	45,4	37,3	6	1,95	137,1	114,9	598,3	7,7	5,8	232,8			
Полдник																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	7,3	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,8	3,8	21,5	122	0	0	0	1,1	0	6,3	4	22,8	0,2	0,2	14,2	ТТК		
Итого за прием пищи:	230	8,2	8,8	43,1	280	0,1	1,4	0,1	1,2	0,3	246,3	32	212,8	0,4	1	32,2			
Всего за день:		55,6	55,2	259,8	1792	1,59	62,4	55,3	11,6	2,65	911,7	238,4	1152,1	12,2	8,6	480,5			

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		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	496,2	67,1	515,2	1,8	1,9	14,1	366	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
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	475	41,5	23,2	113,8	750,2	0,24	3,3	52,2	1,6	0,7	621,7	86,6	558,5	3	2,2	14,1		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	6,8	3,2	15,8	136	0	0,9	0,2	1,6	0	27,5	13	54	0,9	0,6	72,4	147	2004
ТЕФЕЛИ 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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	6,5	0,2	31,3	153,2	239,6	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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
Итого за прием пищи:	910	34,9	28,6	144,1	951,2	1	21,7	17,5	9,6	0,4	110,5	211,3	521,2	9,7	6,1	187,5		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	698	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,4	13,8	23,8	229,6	0	0	0	0	0	4,2	3,2	17,8	0,2	0,2	3,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	240	6,4	16,8	29,8	325,6	0,1	1,4	0,1	0	0,3	244,2	31,2	207,8	0,2	0,2	3,6		
Всего за день:		82,8	68,6	287,7	2027	1,34	26,4	69,6	11,2	1,4	876,4	329,1	1287,5	12,9	10,5	205,2		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		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	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,7	5,8	48,1	269,5	0	1,8	19,3	0,4	0,04	14,8	33,1	90,8	0,6	1	60,8	511	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	540	22	23,1	100	730,5	0,09	10,3	25,1	4,2	0,24	55,5	76,6	284,2	3,6	1,9	91,1		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	255	3,2	7,6	13,6	133	0	8	10,2	2,3	0	59,2	24,6	59,4	1,4	0,5	106,4	110	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/50	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	196,4	2,6	0,7	86	ТТК/576/515	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,5	5,2	37,9	215,8	0,1	0	3,3	1,7	0	32,6	7	48,1	0,5	0,4	24	ТТК	
Итого за прием пищи:	785	25,7	31,3	111,9	851,8	0,7	33,7	30,1	37,2	0,12	193,3	110,4	359,1	5,9	1,9	218,3		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,5	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	639	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	60,8	12,8	101,5	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		61,1	65,6	264,2	1922,8	0,99	44,6	89,2	41,5	0,66	539,6	222,2	932,8	10,3	4,2	336,1		

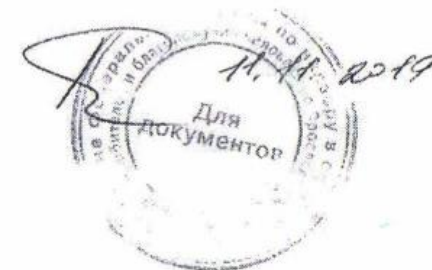


День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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	I, мкг		
Завтрак																		
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	100	12,8	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	
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 С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	6,7	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	186,5	0,6	1	0	3	2004
Итого за прием пищи:	530	28,1	27,2	79,5	692,8	0,4	11,4	93,8	4,1	0,3	304,8	50,8	379,8	4,6	3	88,9		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), МЯСОМ	255	7,1	6,5	22,3	176	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,9	33,8	86	2,1	0,9	64,3	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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	5	9,8	28,2	238,8	0,3	14,7	17,9	0,7	0,2	54,5	41,2	120,4	1,6	0,9	70,2	520/515/576	2004
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	9	0,1	0	19	7	10,4	0,3	0	0,2	634	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	
Итого за прием пищи:	795	29,9	37,7	111,9	987,1	1,41	35,7	18,2	7,4	0,4	134,9	114,3	371,5	6,6	4	166,6		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	189	0,2	0	0	698	2004
кондитерское изделие без крема	60	5,7	12,1	47,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	11,2	17,7	54,7	353,7	0,1	0,6	50	0,2	0,3	327,5	31,5	353,1	0,6	0,8	8,8		
Всего за день:		69,2	82,6	246,1	2033,6	1,91	47,7	162	11,7	1	767,2	196,6	1104,4	11,8	7,8	264,3		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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	I, мкг		
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,1	18	36,9	347,8	0,3	17,9	0,3	1,9	0,3	51,4	60,9	316,6	3,6	0,8	211,5	436	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	25/25	6,3	4,5	11,6	109,4	0	0	0	0,8	0,08	24,5	14,8	95,5	1,3	0,3	1,4	7	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
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	24,8	22,9	84,4	623,8	0,34	19,9	0,3	3,2	0,38	99,4	95,2	455,4	6,1	1,4	212,9		
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	0,8	73,8	160	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ	150	14,4	15,5	17,3	306	0,05	0,4	0	0,6	0,2	20,1	20	155,2	0,9	4,1	68,8	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	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:	930	36,9	29,4	167,6	1114,2	1,56	7,2	56,9	7,5	0,7	282,7	236,3	633,8	8,3	7,4	220,3		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
кондитерское изделие без крема	20	1,2	5,6	25,6	172,3	0	0	0	0	0	2	2,5	9,9	0,1	0,1	1,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	350	7,2	11,2	60,9	396,1	0,1	15,4	0,1	1	0,3	264,4	41,7	215,3	3,4	1,1	22,6		
Всего за день:		69,9	83,5	302,9	2134,1	1,99	42,5	57,3	11,7	1,38	646,5	373,2	1304,5	17,8	9,9	455,8		



Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																		
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) ИЗ МЯСА КУР	100	12,9	18,5	13,9	266	0,2	16	23,3	2,9	0,2	82	38	176,5	2	0,3	31,2	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,4	46,9	300	0,4	0	17,3	5,5	0,2	22,1	147,6	222,7	5,2	1,9	74,8	508	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	166,5	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	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	530	31,1	34	68,7	783,4	0,6	16,1	105,6	8,5	0,5	341,2	203,4	593,1	8,5	3,2	106		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0	0,9	0,2	1,8	0	27,5	13	54	0,9	0,6	72,4	139	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	38,4	106,8	1	1	74	511/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,08	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	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	
Итого за прием пищи:	865	26,9	20,8	132	835,9	0,66	9,2	25,3	6,5	0,1	139,6	103,8	367,9	3,8	3	290,6		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,8	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	608	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,8	101,5	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,8	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		71,4	66	273	1959,8	1,46	25,9	164,9	15,1	0,9	771,6	342,4	1250,5	13,1	6,6	423,3		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		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																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/60	13,2	16,1	82,3	489,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	266,7	38,2	253,9	1	1,2	50,8	733	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,5	0,8	3,5	694	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
Итого за прием пищи:	540	21	22,8	121,8	742,6	0,13	16,5	31,1	3,2	0,5	452,4	78,1	434,4	5,1	2,3	57,1		
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	0,6	105,5	110	2004
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	100	12,8	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	8,2	4,8	52,5	285	0,2	1,6	15,1	2	0	40,2	21,2	78,4	1,4	0,7	69,2	518/515/576	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
кондитерское изделие БЕЗ КРЕМА	18	1,2	6,9	11,9	111	0	0	0	0	0	2,1	1,6	8,9	0,1	0,1	1,8	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:	618	26,4	31,6	128,9	922,5	0,91	36,9	28,9	7,1	0,2	151,3	79,5	304,7	5,9	3,1	198		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	159	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
кондитерское изделие БЕЗ КРЕМА	40	2,4	13,8	23,8	229,6	0	0	0	0	0	4,2	3,2	17,8	0,2	0,2	3,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	240	7,8	18,8	45,4	387,6	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	244,2	31,2	207,8	0,4	1	21,6		
Всего за день:		55,2	73,2	296,1	2052,7	1,14	54,8	60,1	10,4	1	847,9	188,8	946,9	11,4	6,4	276,7		



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,6	0,8	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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	119,4	747,5	0,24	2,7	0,2	1,8	0,8	435,1	99,6	510,3	3,1	2,5	16,5		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	28,5	23,8	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/50	15,7	18,2	38,9	359,8	0,3	30,5	0,3	2,1	0,3	58,4	70,9	329,6	3,8	1	212,5	438/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	7,6	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	38	0,3	0,3	23,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	830	25,4	28,2	137,1	900,1	1	37,5	0,6	6	0,32	137,8	126,2	495,8	6,4	1,9	292,2		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	6,1	7,7	46,9	224	0,1	0	0	2,3	0	14,5	8,9	62,9	0,6	0,4	33,4	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	10,1	7,7	52,9	320	0,2	1,4	0,1	2,3	0,3	254,5	36,9	252,9	0,6	0,4	33,4		
Всего за день:		66,4	59,2	309,4	1967,6	1,44	41,6	0,9	10,1	1,42	827,4	262,7	1259	10,1	4,8	342,1		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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	I, мкг		
Завтрак																		
БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	15,6	16,4	233,0	0,04	0,3	0	0,5	0,2	15,3	18,6	103,6	1,8	1,3	27,5	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/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 НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	12,2	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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	22,1	25,9	74,3	611,3	0,38	27	17,9	1,4	0,4	89,3	77,8	255,8	4,4	2,4	98,2		
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
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	163,6	1,8	2,3	90,8	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	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
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:	790	32,8	31,9	113,6	888,6	0,98	18,3	21,6	13,3	0,5	138,2	208,1	502,4	9	5	232,3		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,8	101,5	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		68,3	69	240,2	1640,4	1,56	45,9	73,5	14,8	1,2	518,3	321,1	1047,7	14,2	7,8	357,2		



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180	7,4	4,8	48,1	271,8	0,2	0	15,1	1,6	0	33	13,6	56	1,2	0,5	68,2	516	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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 БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	12	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	540	22	29,4	82,8	699,2	0,44	8	15,1	2,5	0	94,6	55,3	263,4	4,4	0,8	68,2		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0,1	0	16,8	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	650	31,9	34,3	123,6	993,9	1,3	75,9	0,5	9,3	0,7	293,1	127,1	386,5	7,3	4,7	183,8		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	47,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	11,2	17,7	54,7	353,7	0,1	0,6	50	0,2	0,3	327,5	31,5	353,1	0,6	0,8	8,8		
Всего за день:		65,1	81,4	261,1	2046,8	1,9	84,5	65,6	12	1	625,2	213,9	1003	12,3	6,3	260,8		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		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																		
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	14,3	28,6	42,3	516,4	0,03	1,4	0,2	3,1	0,1	25,8	46,2	184,7	1,9	2,5	113,3	443	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	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	186,5	0,6	1	0	3	2004
Итого за прием пищи:	450	22,2	36,9	70,2	733,8	0,03	1,5	65,2	3,2	0,2	262,9	64	378,6	3,2	3,5	113,3		
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	0,8	73,8	160	2004
МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ	100	18,1	18,7	10,8	301,1	0,01	0,6	0,3	6	0,3	33,8	22,2	178,3	2,2	2,2	87,1	ТТК	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	4,5	4,7	31,4	190,3	0,2	15,6	14,4	0,7	0,1	51,6	44,6	118,8	2	0,9	345	518	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	
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
Итого за прием пищи:	850	32,1	29,7	116,5	910,4	1,32	33,3	54,3	7,7	0,7	308,2	115,7	514,2	6,1	4,3	506,4		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	4,6	35,6	142,3	0	0	0	0	0	2	2,5	9,9	0,1	0,1	1,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	220	6,6	9,6	57,2	300,3	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	242	30,5	199,9	0,3	0,9	19,8		
Всего за день:		60,9	76,2	243,9	1944,5	1,45	36,2	119,6	11	1,2	813,1	210,2	1092,7	9,6	8,7	641,5		



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	781,8	816,6	3 228,1	23 517,2	18,2	550,4	1 075,5	168,9	14,7	8 660,9	3 108,8	13 473,4	147,6		99,0	4 279,2
Среднее значение за период	65,2	68,1	269,0	1959,8	1,5	45,9	89,6	14,1	1,2	721,7	259,1	1122,8	12,3		8,4	356,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	55													

* овощи по сезону, кисломолочные напитки 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.

Парф

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

М.С.

Р

Вахруков М.С.

