

"Согласовано"

Руководитель управления



"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 37"



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 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							№ 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																			
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/6	4,8	6,6	25,8	185,9	0,15	1	0,04	0,3	0,1	97	25	128	1,3	0,7	38,8	302	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/27	6,6	6,7	13,9	143,5	0	0,1	52	0,1	0,1	181,1	10,5	117,8	0,5	0,8	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	694	2004	
ФРУКТ	130	0,6	0,5	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:	533	16,1	17,4	70	509,1	0,15	16,7	76,44	1,2	0,4	451,1	71,2	384,5	5,1	2,3	42,4			
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	12,9	108	0,1	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,8	0,2	43,3	132	2004	
ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК,КОТЛЕТА) ИЗ МЯСА КУР	80	11,9	11,6	7,6	211,9	0,1	0,6	22,6	0,6	0,1	22	20,5	138	1,5	0,1	25,5	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	150/15	6,5	4,1	41,1	232,6	0,1	6,3	12,7	1,4	0	31,3	16,3	53,2	1,1	0,5	57,4	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	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ		
Итого за прием пищи:	665	23,8	19,3	113,2	774,9	0,66	12,6	35,5	4	0,12	118,6	84,6	311,6	4,9	1,1	127,5			
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	100	7,8	12,8	39,8	251	0,14	0	7,5	1,5	0,1	68,4	24,2	104,5	1,5	0,3	25,2	ТТК		
Итого за прием пищи:	300	13,1	18,4	44,1	369	0,24	0,6	31,5	1,5	0,3	308,4	46,6	292,5	1,7	0,3	25,2			
Всего за день:		83	55,1	227,3	1653	1,05	28,9	143,4	6,7	0,82	878,1	202,6	988,6	11,7	3,7	195,1			

День второй

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																			
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ	80	10,9	9,4	9,9	166,4	0,15	0,5	0	2,9	0,1	43,4	26,5	150,8	1,2	0,7	115,9	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,4	8,2	22,2	181,1	0,2	10,4	14,9	0,2	0,1	50,4	31,8	82,6	1,3	0,6	58,9	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	20	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		
Итого за прием пищи:	465	16,1	17,8	57,4	470,8	0,37	10,9	14,9	3,4	0,2	110,7	70,4	268,2	3,4	1,4	174,8			
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	85,8	133	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,2	11,8	5,7	156,5	0,2	7,8	12,1	2,7	1,4	24	11,1	101,2	3,2	2,9	68,8	431	2004	
РИС С ОВОЩАМИ И ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,8	5,3	36,5	215,6	0	1,2	18,2	0,5	0,03	30	30,5	97,6	0,8	0,8	49,4	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		
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ САМ	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:	735	19,6	20	110,1	711,2	0,81	42,3	30,7	4,4	1,53	111,9	88,6	485,1	6,3	4,6	205,7			
Полдник																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	7,3	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	180	0,2	0,8	18	698	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,9	14,1	35,3	253	0,1	2,4	42,8	0,6	0,2	111,5	31,2	211	1,4	0,4	33,4	ТТК		
Итого за прием пищи:	300	15,3	19,1	56,9	411	0,2	3,8	42,9	0,7	0,5	351,5	69,2	401	1,6	1,2	51,4			
Всего за день:		51	56,9	224,4	1593	1,38	57	88,5	8,5	2,23	574,1	218,2	1154,3	11,3	7,2	431,9			

11.11.2019

День третий

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																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/40	30,5	17,3	52,2	492,1	0,1	0,7	46,1	0,8	0,5	334,8	47,9	360,2	1,4	1,2	10	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	20	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	
Итого за прием пищи:	415	32,3	17,5	77,7	607,1	0,12	2,7	46,1	1,1	0,5	353,8	60,8	406,1	2,4	1,3	10		
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	80	5,9	8,6	4,7	97,5	0,03	0,4	0	0,8	0,1	9,5	8,6	77	0,9	2,5	19,6	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	8,6	6,2	38,4	247,1	0,2	1,6	14,4	4,4	0,1	21,3	124	212,8	4,5	1,4	62,9	508/576/515	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	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	
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:	745	24,6	18,5	114,5	721	0,59	18,9	14,6	7,4	0,2	84,1	164,4	389,5	7,4	4,8	155,2		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	693	2004
кондитерское изделие без крема	75	20,9	21,9	55,7	416,6	0,2	0	22,7	1,3	0,1	119	25,1	226,4	2,2	2	20,4	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	24,9	24,9	61,7	514,6	0,3	1,4	22,8	1,3	0,4	359	53,1	416,4	2,2	2	20,4		
Всего за день:		61,6	60,9	253,9	1842,7	1,01	23	83,5	9,8	1,1	796,9	278,3	1212	12	8,1	185,6		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	I, мкг		
Завтрак																		
БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) ИЗ ГОВЯДИНЫ:	80	11,2	13,5	14,1	240,2	0,03	0,4	4,6	2,6	0,1	15,3	19,9	122,6	1,8	0,5	24,2	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,9	4,6	40,1	224,6	0	1,5	16,1	0,3	0,03	12,3	27,6	75,5	0,5	0,8	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	20	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	
Итого за прием пищи:	470	16,8	18,5	78,1	573,9	0,05	9,9	20,7	3,2	0,13	44,6	59,5	221	2,8	1,4	85		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	265	2,4	5,1	10,5	95,8	0	6,4	0,1	1,8	0	44,9	19,1	44,2	1,1	0,4	84,4	110	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,1	13,5	10,5	223,5	0,1	9,3	12,4	2,4	0,1	41,3	32,8	137,6	1,6	0,4	63,7	ТТК/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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,5	5,2	37,9	215,8	0,1	0	3,3	1,7	0	32,6	7	46,1	0,5	0,4	24	ТТК	
Итого за прием пищи:	650	19,3	24	100,2	795,1	0,54	16,4	15,8	6,6	0,12	155,9	81,4	274,5	4,5	1,4	173,4		
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	639	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:		50,1	51,7	230,6	1619,5	0,79	26,9	70,5	9,9	0,55	491,3	176,1	785	8,1	3,2	285,1		



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	80	11,5	12,8	3,2	183,2	0,1	10,2	12,2	2,2	0,1	30,9	17,5	116,9	1,9	1,4	18,5	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	226,6	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,7	1	0,8	56,9	516	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	20/22	6,2	6,4	11,6	131	0	0,2	50,4	0,2	0,2	174,9	9,7	158,1	0,5	0,8	0	3	2004	
Итого за прием пищи:	482	24,1	23,3	69,9	601,7	0,2	10,4	75,3	3,7	0,3	245,9	44,2	329,1	4,1	3,1	75,4			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩеным), МЯСОМ	255	7,1	6,5	22,3	178	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	80	12,5	16,6	10,8	290,6	0,2	0,3	0	2,8	0,1	11,7	18,8	98,3	1,5	1,5	24,1	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,8	8,2	22,8	195	0,2	11	15,4	0,4	0,1	49,7	32,4	94,5	1,3	0,7	56,5	520/515/570	2004	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ		
Итого за прием пищи:	720	24,9	31,8	98,8	847,6	1,05	31,9	15,7	6,3	0,2	124,9	98	310,4	5,8	3,3	146,2			
Полдник																			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	8	8	126,7	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	37,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	185,1	0,4	0,8	8,9	ТТК		
Итого за прием пищи:	260	11,4	18,1	46,4	362,4	0,1	1,1	51,3	0,2	0,3	327,5	32,8	345,1	0,6	1,6	27,8			
Всего за день:		60,4	73,2	215,1	1811,7	1,35	43,4	142,3	10,2	0,8	696,3	175	984,6	10,5	8	249,4			

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,1	14,4	29,5	278,2	0,2	14,3	0,2	1,5	0,2	41,1	49,7	253,3	2,9	0,7	169,2	436	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЮ	20/20	5	3,6	9,3	87,5	0	0	0	0,6	0,06	19,6	11,8	76,4	1	0,2	1,1	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	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,8	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	465	18,9	18,2	64,3	480,7	0,22	16,3	0,2	2,4	0,26	79,6	73,4	355,6	4,9	1	170,3		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	1	33	0,4	0,2	163	26,8	136,9	0,7	0,7	61,5	160	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ	100	7,2	8,5	9,5	183	0,03	0,3	0	0,5	0,1	11,1	10	78	0,8	2,5	36,4	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	8,7	6,2	38,5	252,2	0,2	1,5	14,4	4,6	0,1	21,9	125,3	216,3	4,4	1,4	62,7	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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	685	22,9	19,7	112,3	780,7	1,03	5,5	47,4	5,8	0,4	222,6	178,8	464,4	6,6	4,8	162,1		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	8	21,8	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	10,2	43	234,5	0,1	0	29,1	2	0,1	88,5	12,5	137,4	0,7	0,9	28,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	12,8	18,2	64,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327,4	0,9	1,7	46,7		
Всего за день:		54,8	53,1	241,2	1653,9	1,45	23,2	75,8	10,3	1,06	630,7	292,7	1147,4	12,4	7,5	379,1		



2019

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																			
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) ИЗ МЯСА КУР	80	10,3	14,8	11,1	212,8	0,1	12,8	18,6	2,3	0,1	65,6	30,4	141,2	1,6	0,2	25	ТТК		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,2	39,1	250,1	0,2	0	14,4	4,6	0,1	18,5	123,2	210	4,3	1,4	62,3	508	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	16/32	5,6	5,4	12,9	123,7	0	0,1	41,6	0,1	0,1	145,6	8,8	133,5	0,5	0,9	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:	478	24,7	26,4	78,1	647,5	0,3	12,9	74,6	7	0,3	242	168,2	492,1	7,1	2,5	87,3			
Обед																			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	6,8	3,2	15,8	144	0	0,9	0,2	1,6	0	27,5	13	54	0,9	0,6	72,4	139	2004	
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7,1	4,7	9,4	147,5	0	0,5	3,2	1,6	0	24,1	19	100,1	0,7	0,4	80,5	394	2004	
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	4,1	4,8	40,6	227,2	0,06	2	16,2	0,3	0,03	28	30,3	83,9	0,7	0,8	61,4	511/576/515	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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ		
Итого за прием пищи:	730	19,5	12,9	111,1	706,7	0,46	6,1	19,6	3,8	0,03	106,2	79,2	271,2	3	2	215,8			
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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,6	12,8	36,8	251	0,14	0	7,5	1,5	0,1	68,4	24,2	104,5	1,5	0,3	25,2	ТТК		
Итого за прием пищи:	300	13,1	18,4	44,1	369	0,24	0,6	31,5	1,5	0,3	308,4	46,6	292,5	1,7	0,3	25,2			
Всего за день:		57,3	57,7	233,3	1723,2	1	19,6	125,7	12,3	0,63	656,6	294	1055,8	11,8	4,8	328,3			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																				
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	11,9	14,9	73,1	451,1	0,13	0,8	6,7	2,2	0,3	234	33,6	222	0,9	1,1	50,1	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:	480	19,7	21,6	112,6	703,8	0,13	16,4	31,1	3,1	0,5	417,7	73,5	462,5	5	2,2	56,4				
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0	6,4	0,1	1,8	0	39,8	18,2	36,2	1	0,4	84,4	110	2004		
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2,5	0,1	27,5	15,5	103,9	1,7	1,2	16,4	ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	6,5	4	51,3	236,4	0,1	0,8	12,4	1,5	0	23,3	11,3	43,4	1	0,5	42,7	516/515/576	2004		
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	136	0,01	16	0	0,1	0	16	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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ			
Итого за прием пищи:	765	21	26,9	119,4	779	0,55	32,3	23,3	6,1	0,1	115,3	58,6	224	4,7	2,4	146,6				
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		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	8,2	33	234,5	0,1	0	26,1	2	0,1	88,5	12,5	137,4	0,7	0,8	26,7	ТТК			
Итого за прием пищи:	260	12,8	13,2	54,6	392,5	0,2	1,4	26,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327,4	0,9	1,7	46,7				
Всего за день:		53,5	61,7	286,6	1875,3	0,88	50,1	82,6	11,3	1	861,5	172,6	953,9	10,6	6,3	249,7				



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	150/50	25,2	19,9	62,4	519,6	0,1	0,6	0,15	1	0,7	339,6	66,6	394,6	1,5	1,9	14	393	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	6,5	0,8	0	0	686	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	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		
Итого за прием пищи:	425	27	20,1	87,9	634,6	0,12	2,6	0,15	1,3	0,7	358,5	79,5	420,5	2,5	2	14			
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	12,9	108	0,1	5	0,2	1	0	23,6	19,9	58,4	0,7	0,2	40,1	132	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	11,4	14,5	20,6	233,8	0,1	15,6	0,1	1,3	0,2	34,1	41,1	196,9	2,5	0,6	126,7	436/576/515	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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	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:	640	19,9	23,6	110,6	724,1	0,54	21,3	0,3	4,8	0,22	105,3	89,2	339,9	4,8	1,3	191,8			
Полдник																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	686	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	6,1	7,7	46,9	224	0,1	0	0	2,3	0	14,5	9,8	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:		57	51,4	251,4	1678,7	0,86	25,3	0,55	8,4	1,22	718,3	205,6	1013,3	7,9	3,7	239,2			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	80	11,8	12,6	14,1	192,9	0,03	6,5	0	0,5	0,1	15,7	19,8	69,3	1,5	1,1	22,5	ТТК	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	3,2	8,2	21,5	187	0,2	10	15,4	0,1	0,1	46	29,3	87,5	1,2	0,6	56,5	520576/515	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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	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	
Итого за прием пищи:	465	16,8	21	55,9	473,2	0,25	16,5	15,4	0,9	0,2	78,5	61,4	201,6	3,6	1,8	79		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,8	7,6	70	0	9,6	3,2	0,9	0	38,5	16,2	47,5	0,8	0,4	51	124	2004
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРЫ	80	14,6	15,9	4,9	228,7	0,01	0,5	0,2	5	0,2	25,8	13,4	130,8	1,4	1,8	72,6	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	8,7	6,2	39,5	252,2	0,2	1,5	14,4	4,6	0,1	21,8	125,3	216,3	4,4	1,4	62,7	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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	665	26,2	25,7	97,3	738,9	0,61	14,3	17,6	10,8	0,3	112,8	171,8	427,6	7,3	3,8	187,8		
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	686	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:		56,4	57,9	205,5	1552,6	1,06	31,4	57,2	11,8	0,8	482,1	266,4	918,9	11,7	6	293,5		



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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	80	9	19,5	0,3	212,8	0,2	0	0	0,3	0	28,8	16	129,6	1,6	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	226	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	48,8	1	0,4	58,9	516	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	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	
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
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:	470	17	23,7	64,3	548,6	0,32	8	12,7	1,9	0	77,6	42,4	204,4	3,6	0,5	56,9		
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	80	12,5	16,8	10,8	290,6	0,2	0,3	0	2,8	0,1	11,7	19,8	98,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,7	5,5	15,8	135,1	0,1	37,8	0,1	2,5	0,1	99,9	34,2	65,5	1,8	1	66,4	534/578/515	2004
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	48	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	715	23,7	28,4	92,4	766	0,9	62,7	0,4	7,5	0,5	174,9	96,2	299,9	6	3,7	163,4		
Полдник																		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	6	9	126,7	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
кондитерское изделие без крема	60	5,7	12,1	37,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	185,1	0,4	0,8	8,8	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	11,4	18,1	46,4	362,4	0,1	1,1	51,3	0,2	0,3	327,5	32,8	345,1	0,6	1,6	27,8		
Всего за день:		52,1	70,2	203,1	1677	1,4	71,8	64,4	9,6	0,8	580	171,4	649,4	10,2	5,8	248,1		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																			
ПЛОД СО СВИНИНОЙ	200	14,3	28,8	42,3	516,4	0,03	1,4	0,2	3,1	0,1	25,8	46,2	184,7	1,8	2,5	113,3	443	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,3	3,5	7,1	71,8	0	0,1	26	0,1	0,1	90,6	5,5	58,8	0,3	0,4	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:	430	17,8	32,3	64,4	649,1	0,03	1,5	26,2	3,2	0,2	128,7	57,4	250,9	2,9	2,9	113,3			
Обед																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	3,6	14,4	126	0,3	0,8	26,4	0,3	0,1	130,4	21,3	109,5	0,5	0,5	49,2	180	2004	
МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	ТТК		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,5	3,8	25,6	154,6	0,2	12,6	12	0,5	0,1	40,4	35,4	92,7	1,7	0,6	285,7	518	2004	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	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	
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:	675	25,2	23,6	96,7	738,5	1,02	29,9	38,6	6,2	0,4	224,9	89,7	393	5	3,2	409,4			
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	0,6	18	668	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	10,2	33	234,5	0,1	0	26,1	2	0,1	88,5	12,5	137,4	0,7	0,9	28,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	260	12,8	15,2	54,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327,4	0,9	1,7	46,7			
Всего за день:		55,8	71,1	215,7	1780,1	1,25	32,8	93	11,5	1	662,1	187,6	971,3	8,8	7,8	569,4			



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	683,0	722,9	2 788,1	20 460,7	13,4	433,4	1 037,5	120,3	12,0	8 050,0	2 642,5	12 034,5	127,0	72,1	3 654,4	
Среднее значение за период	58,9	60,2	232,3	1705,1	1,1	36	86,5	10,0	1,0	670,8	220,2	1002,9	10,6	6,0	304,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	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 рецептов 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.

