

"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 7-11 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							№ 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																				
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕЙ	150	9,6	10,6	60,2	430,1	0,1	0,3	29,3	1,9	0,2	151,6	25,7	157,1	1,1	0,9	42,7	ТТК			
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	82,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	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:	525	12,2	25,3	97,8	683,3	0,2	40,3	29,3	2,1	0,2	205,5	45,1	193,8	2,1	1	44,9				
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	12,9	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	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			
макаронные изделия отварные/овощи по сезону	150/15	6,7	4,1	43	241,1	0,1	0,6	12,6	1,5	0	35,1	14,8	57,2	1,3	0,5	102,9	516/576/51	2004		
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	638	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	24,4	24,4	113,8	837,6	1	6,4	12,9	5,6	0,1	117	83,1	274,8	4,7	2,5	172				
Всего за день:		36,6	49,7	211,6	1520,9	1,2	46,7	42,2	7,7	0,3	322,5	128,2	468,6	6,8	3,5	216,9				

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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,ШНИЦЕЛЬ) ИЗ МЯСА КУР	80	11,9	11,8	7,6	211,9	0,1	0,6	22,6	0,6	0,1	22	20,5	138	1,5	0,1	25,6	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,2	191,5	0,2	11	15,4	0,4	0,1	43,4	32,4	94,5	1,3	0,7	56,5	520/576/51	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/18	4,2	4,1	9,8	93,5	0	0,1	31,2	0,1	0	109,2	6,7	72,4	0,3	0,5	0	3	2004
Итого за прием пищи:	468	19,6	22,5	48,6	537,8	0,3	11,7	69,2	1,1	0,2	188	65,3	312,3	3,8	1,3	82		
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
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	191,2	3,2	2,9	68,8	431	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	11,8	5,9	46,2	318,7	0,3	1,2	12,8	4,4	0,1	43,5	138,4	250,2	5,1	1,4	56,3	508/576/51	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	
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:	720	26,9	20,5	114,8	791,3	0,95	42,3	25,1	8,2	1,6	123,1	194	627,1	10,5	5,1	212		
Всего за день:		46,4	43	163,4	1329,1	1,25	54	94,3	9,3	1,8	311,1	259,3	939,4	14,3	6,4	294		

"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 37"



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 37 с углубленным изучением английского языка»

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	48,3	492,1	0,1	0,7	46,1	0,8	0,5	334,9	47,9	380,2	1,4	1,2	10	366	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	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:	410	32,3	17,5	73,6	605,4	0,12	0,7	46,1	1,1	0,5	353	60,2	405	2,3	1,3	10		
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	0,4	110	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	150/10	4	4,8	40,3	226,2	0	0,3	16,2	0,3	0	26,2	29,2	78,4	0,6	0,8	60,8	511/576/51	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	5	6,1	35,8	210,8	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	49,7	0,5	0,4	24	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:	710	19,2	20	141,3	857,3	0,5	9,9	22,6	5,6	0	149,3	90,2	297,6	3,5	2,2	167,2		
Всего за день:		51,5	37,5	214,9	1462,7	0,62	10,6	68,7	6,7	0,5	502,3	150,4	702,6	5,8	3,5	177,2		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	227	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,8	1	0,4	58,9	516	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	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	0,1	0	0	0,3	0	0	0	0	0	13,2	2,6	7,4	0,2	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	475	19,5	17,8	80,7	576,3	0,15	8,4	17,3	4,2	0,1	65,3	43,2	197,4	3,3	1	81,1		
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	80	14,6	15,5	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	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	2,8	2,2	15,3	112,5	0,1	14	7	0,4	0	60,3	36,5	76,4	1,7	0,9	68,5	534/576/51	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	
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	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:	730	27,2	23,7	94,1	730,6	0,77	19,8	7,5	9,2	0,22	168,1	111,9	347,2	6,6	3,9	204,7		
Всего за день:		46,7	41,5	174,8	1306,9	0,92	28,2	24,8	13,4	0,32	233,4	155,1	544,6	9,9	4,9	285,8		



30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углю-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	11	11,4	20,2	227,3	0,1	10,2	0,1	1,1	0,2	34,3	37,6	154,3	2,6	0,5	126,7	436	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	
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	
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
Итого за прием пищи:	415	16,7	20,4	66,3	521,4	0,12	10,2	0,2	1,8	0,3	64,3	54,5	219,4	4,2	0,9	130,5		
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
МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,2	9,1	10,8	2	0,2	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,8	5,9	46,2	289,6	0,3	1,2	12,6	4,4	0,1	43,5	138,4	250,2	5,1	1,4	56,3	508/576/51	2004
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
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	24,9	21,5	99,5	706,6	0,85	35,9	26,6	7,6	0,3	132	182,2	433,2	8,5	3,2	125		
Всего за день:		41,6	41,9	165,8	1228	0,97	46,1	26,8	9,4	0,6	196,3	236,7	652,6	12,7	4,1	255,5		

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																		
Плов со свинойной/овощи по сезону	150/25	9,6	21	32	381,4	0	1	0,2	2,6	0	21,9	26,8	71,9	0,7	0,9	61,5	443	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	18/20	5,7	5,9	10,3	117,9	0	0,1	46,8	0,1	0,1	162,2	8,9	103	0,4	0,7	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:	233	15,5	26,9	57,3	560,2	0	1,1	47	2,7	0,1	197,6	41,4	182,3	1,8	1,6	61,5		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	3,8	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	160	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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	3,8	4,5	23	175	0,2	11	15,4	0,4	0,1	43,4	32,4	94,5	1,3	0,7	56,5	520/576/51	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
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:	660	24,8	24,1	91,5	739,9	0,91	15	42	6	0,4	229,6	89,1	385,8	4,3	3,2	179,8		
Всего за день:		40,3	51	148,8	1300,1	0,91	16,1	89	8,7	0,5	427,2	130,5	568,1	6,1	4,8	241,3		



30.12.19

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/10	4,7	9,6	25,3	215,4	0,1	0,4	41,4	0,7	0,1	92,8	26,2	106,8	0,6	0,7	37,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	29/29	7,1	11	16,4	184,8	0,2	0	0	0,9	0	8,7	17,4	74	1,2	0,8	2,9	6	2004
ФРУКТ	100	0,8	0	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1	0	0		
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:	518	12,8	20,6	64,2	499,1	0,4	38,4	41,4	1,8	0,1	150	60,3	205,2	2,6	1,5	40,8		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,8	9,5	87,5	0	12	4	1,1	0	48,2	20,3	59,4	1	0,5	63,8	124	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	18,6	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,8	5,9	46,2	289,8	0,3	1,2	12,6	4,4	0,1	43,5	138,4	250,2	5,1	1,4	56,3	508/576/51	2004
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
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	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:	740	22,6	28,3	118,2	802,4	0,68	29,6	16,6	6,6	0,2	126,4	181,4	429,4	8	4,7	142,2		
Всего за день:		35,4	48,9	182,4	1301,5	1,08	68	58	8,4	0,3	276,4	241,7	634,6	10,6	6,2	183		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	18	129,6	1,6	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	6,7	4,1	43	241,1	0,1	0,6	12,6	1,5	0	35,1	14,8	57,2	1,3	0,5	102,9	516/576/51	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
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	686	2004
Итого за прием пищи:	465	17,5	23,8	68,8	568,9	0,32	2,6	12,6	2,1	0	84,8	43,7	212,7	3,9	0,6	102,9		
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
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	9,6	21	32	381,4	0	1	0,2	2,6	0	21,9	26,8	71,9	0,7	0,9	61,5	443	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	
Итого за прием пищи:	650	16,6	24	98,3	706,5	0,6	19	0,6	4,2	0,12	94,3	84,3	281,2	3,4	1,8	149		
Всего за день:		34,1	47,8	167,1	1275,4	0,92	21,6	13,2	6,3	0,12	179,1	128	493,9	7,3	2,4	251,9		



30.12.19

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	Ca, 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	363	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	
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
Итого за прием пищи:	420	27	20,1	82,7	612,9	0,12	0,6	0,15	1,3	0,7	357,6	78,9	419,4	2,4	2	14		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	3,9	6,3	15,8	137	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	39,5	0,7	0,4	57,7	139	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	150/10	3,7	5,5	15,6	133,5	0,1	37,8	0,1	2,5	0,1	99,9	34,2	65,5	1,8	1	66,4	534/576/51	2004
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	12,4	57,5	0,4	0	0	0,3	0	5,8	6,3	26,5	0,7	0,3	1,4	ТУ	
Итого за прием пищи:	725	21,9	29	87,6	756,6	0,71	54,9	0,3	7	0,2	161,8	79	239,2	5	3,2	149,8		
Всего за день:		48,9	49,1	170,3	1369,5	0,83	55,5	0,45	8,3	0,9	519,4	157,9	658,6	7,4	5,2	163,8		

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																		
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/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,4	8,2	22,2	191,1	0,2	10,4	14,9	0,2	0,1	50,4	31,6	92,8	1,3	0,6	58,9	520/576/51	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	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	111,9	70,4	268,2	3,4	1,4	174,8		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАЛУСТЫ 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	0,4	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,2	11,6	5,7	156,5	0,2	7,8	12,1	2,7	1,4	24	11,1	191,2	3,2	2,9	68,8	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,8	5,9	46,2	289,8	0,3	1,2	12,6	4,4	0,1	43,5	138,4	250,2	5,1	1,4	56,3	508/576/51	2004
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	638	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5	6,1	35,8	210,8	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	49,7	0,5	0,4	24	ТТК	
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:	715	30,2	28	140,3	916,8	0,94	15,9	28	10,7	1,5	184,2	201,7	577,6	10,9	5,3	150,6		
Всего за день:		46,3	45,8	197,7	1387,6	1,31	26,8	42,9	14,1	1,7	296,1	272,1	845,8	14,3	6,7	325,4		



30.12.19

День пятый																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	100/60	12,6	15,8	78,7	483,9	0,13	0,9	6,7	2,2	0,3	264,7	37	243,9	0,9	1,2	50,8	733	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	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:	500	13,4	16,4	106,6	607,6	0,13	15,9	6,7	3	0,3	301,8	53,7	266,7	4,6	1,4	53,4			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152,3	0,3	8,6	0,4	1,9	0,3	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	6,7	4,1	43	241,1	0,1	0,6	12,6	1,5	0	35,1	14,8	57,2	1,3	0,5	102,9	516/576/51	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	1,2	0	0,1	0	13,7	6,1	5,4	0,1	0	0,4	631	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:	730	30,9	25,9	142,1	884,7	0,8	10,9	13,2	9	0,5	129,3	81	357,6	5,8	3,6	248,6			
Всего за день:		44,3	42,3	248,7	1492,3	0,9	26,8	19,9	12	0,8	431,1	134,7	624,3	10,4	5	302			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День шестой																		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	80	14,6	15,5	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				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,2	6,5	24,7	171,7	0,2	11,8	0,5	2,8	0,1	34	38,2	91,1	1,7	0,7	88,4	ТТК				
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			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	16/24	5,2	5,3	10,3	110,6	0	0,1	41,6	0,1	0	144,6	8,2	93	0,4	0,7	0	3	2004			
Итого за прием пищи:	470	23,2	27,3	49,9	551,9	0,21	12,4	42,3	7,9	0,3	217,8	65,5	322,3	4,2	3,2	161					
Обед																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	3,8	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	160	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	150/10	4	4,8	40,3	226,2	0	0,3	16,2	0,3	0	26,2	29,2	78,4	0,6	0,8	60,8	511/576/51	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			
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:	670	17,7	13,6	114,4	710,7	0,86	4,3	45,8	2,6	0,1	209,6	88,9	331,8	2,6	2	192,6					
Всего за день:		40,9	40,9	164,3	1262,6	1,07	16,7	88,1	10,5	0,4	427,4	154,4	654,1	6,8	5,2	353,6					



30.12.19

ООО "Комбинат социального питания"

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	513,0	539,4	2 209,8	16 236,6	12,0	417,1	568,4	114,8	8,2	4 122,3	2 149,0	7 787,2	112,4	57,9	3 050,4
Среднее значение за период	42,8	45,0	184,2	1353,1	1,0	34,8	47,4	9,6	0,7	343,5	179,1	648,9	9,4	4,8	254,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	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