

"Согласовано"

Руководитель учреждения

30.12.2019

А.М. Зялкин

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕЙ	150	9,6	16,6	60,2	439,1	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	62,6	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:	480	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																				
РАССОЛНИК 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	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:	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				
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:		49,7	68,1	255,7	1889,9	1,44	47,3	73,7	9,2	0,6	630,9	174,8	761,1	6,5	3,8	242,1				

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		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,ШНИЦЕЛЬ) 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			
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:	473	19,5	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	0,6	85,6	133	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	160/10	11,8	5,9	46,2	318,7	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		
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 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		
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				
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	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	59,2	401	1,6	1,2	51,4				

Всего за день: 61,7 62,1 220,3 1740,1 1,45 57,8 137,2 10 2,3 662,6 318,5 1340,4 15,9 7,6 345,4



30.12.19

"Согласовано"

Директор МОУ «СШ № 37»

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

30.12.2019

Документ

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	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	0,8	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	2,4	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			
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	75	20,9	21,9	55,7	418,6	0,2	0	22,7	1,3	0,1	119	25,1	226,4	2,2	2	20,4	ТУ		
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:		76,4	62,4	276,6	1977,3	0,92	12	91,5	8	0,9	861,3	203,5	1119	8	5,5	197,6			

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		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	56,9	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	66,5	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	0,8	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			
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:		60,1	52,7	227,1	1647,4	1,12	28,8	58,8	13,5	0,62	524,2	190,3	834,1	10,7	5,3	312,5			



30.12.19

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																		
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	289,8	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	16	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		
Полдник																		
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	67,5	9,1	165,1	0,4	0,6	8,9	ТУ	
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:		53	60	212,2	1590,4	1,07	47,2	78,1	9,6	0,9	523,8	269,5	997,7	13,3	5,7	283,3		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник к рецепту Р
		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																		
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ/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:	411	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		
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	10,2	43	234,5	0,1	0	28,1	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	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:		53,1	66,2	213,4	1692,6	1,11	17,5	117,2	10,8	0,9	755,7	171	895,5	7	6,5	288		



30.12.19

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																				
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 ГРЕЧЕВАЯ 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	58,3	508/576/51	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	143,8	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				
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:		48,5	67,3	226,5	1670,5	1,32	68,6	89,5	9,9	0,6	584,8	288,3	927,1	12,3	6,5	208,2				

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		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/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	1,6	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 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	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	0,6	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				
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	100	12,3	13,7	55	390,8	0,2	0	46,8	3,3	0,2	147,5	20,8	229	1,2	1,5	47,8	ТТК			
Итого за прием пищи:	300	17,7	18,7	76,6	548,8	0,3	1,4	46,9	3,4	0,5	387,5	48,8	419	1,4	2,3	65,8				
Всего за день:		51,8	66,5	243,7	1824,2	1,22	23	60,1	9,7	0,62	566,6	176,8	912,9	8,7	4,7	317,7				



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	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	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:	200	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	38,5	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	28	87,6	756,6	0,71	54,9	0,3	7	0,2	161,8	79	239,2	5	3,2	149,8		
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:		59	56,8	223,2	1689,5	1,03	56,9	0,55	10,6	1,2	773,9	194,8	911,5	8	5,6	197,2		

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		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	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	92,6	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.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
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	1,8	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		
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	10,5	7,5	60	296,7	0,2	0	13,3	0,2	0,2	67,7	17,1	135,3	0,8	0,5	35,6	ТТК	
Итого за прием пищи:	300	16	13,1	67,3	414,7	0,3	0,6	37,3	0,2	0,4	307,7	39,5	323,3	1	0,5	35,6		
Всего за день:		62,3	58,9	265	1802,3	1,61	27,4	80,2	14,3	2,1	603,8	311,6	1169,1	15,3	7,2	361		



30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник к 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																				
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 ЯЙЦОМ	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	8,8	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				
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	165,1	0,4	0,8	8,8	ТУ			
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:		55,7	60,4	295,1	1854,7	1,0	27,9	71,2	12,2	1,1	758,6	167,5	969,4	11	6,6	329,8				

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		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				
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	100	12,3	17	55	391,8	0,2	0	46,8	3,3	0,2	147,5	20,8	229	0,9	1,1	47,8	ТТК			
Итого за прием пищи:	300	17,7	22	76,6	549,8	0,3	1,4	46,9	3,4	0,5	387,5	48,8	419	1,1	1,9	65,8				
Всего за день:		58,6	62,9	240,9	1812,4	1,37	18,1	135	13,9	0,9	814,9	203,2	1073,1	7,9	7,1	419,4				



30.12.19

ООО "Комбинат социального питания"

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	689,9	744,3	2 899,7	21 191,3	14,7	432,5	993,1	131,7	12,7	8 081,1	2 669,8	11 910,9	126,6	72,1	3 502,2
Среднее значение за период	57,5	62,0	241,6	1765,9	1,2	36,0	82,8	11,0	1,1	671,8	222,5	992,6	10,6	6,0	291,9
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Парфенкова Е.А.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"



Вахруков М.С.



30.12.19

