

"Согласовано"

Руководитель Управления

И.М. Звягин

30.08.2019г.



"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № _____"

_____ 2019г.

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 рецептов
		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																		
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	29	128	1,3	0,7	36,8	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	16/25	5,6	5,4	12,9	123,7	0	0,1	41,6	0,1	0,1	145,6	8,9	133,5	0,5	0,9	0	3	2004
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	4,6	4,9	28,2	175,6	0	0,2	0	0,1	0,2	150,1	32,2	122,2	0,9	0,8	3,5	694	2004
ФРУКТ	140	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:	537	15,6	17,5	80,6	551	0,15	15,3	41,64	1,4	0,4	415,1	81,3	399,1	5,8	2,6	43,1		
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
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (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/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	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	518/578/515	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	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:	670	22,2	19,1	102,9	722,5	0,64	12,6	35,5	3,7	0,12	114	78,2	294,2	4,7	1	127,5		
Всего за день:		37,8	36,6	183,5	1273,5	0,79	27,9	77,14	5,1	0,52	529,1	159,5	693,3	10,5	3,6	170,6		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																		
КОТЛЕТА "МОРЯЧОК" (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	6,2	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	520/576/515	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:	300	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 МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	163	26,6	136,9	0,6	0,6	61,5	160	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
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	3,9	5,3	37,1	218,5	0	1,4	18,2	0,6	0,03	30,9	31,5	99,4	0,8	0,8	49,4	450/515/576	2003/2004
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	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	20,1	22	103,7	716,5	0,95	26,1	63,3	4	1,63	240,6	81,2	459,1	5,5	4,5	181		
Всего за день:		36,2	39,8	161,1	1187,3	1,32	37	78,2	7,4	1,83	351,2	151,6	727,3	8,9	5,9	355,8		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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			
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	30,9	17,7	51,1	508,5	0,1	0,8	46,1	0,8	0,5	350,3	49,6	391,2	1,4	1,3	10,4	366	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 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	32,7	17,9	76,4	621,8	0,12	0,8	46,1	1,1	0,5	367,2	61,9	416	2,3	1,4	10,4			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,9	2,2	16	99,2	0,1	7,7	0,2	0,8	0,1	27,1	27,3	140	1,1	0,5	72,3	133	2004	
ТЕФТЕЛИ ОСОБЫЕ	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	150/20	8,8	6,2	39,6	252,9	0,2	2	14,4	4,6	0,1	23,1	126	218,4	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	30	2,4	0,3	14,5	78,6	0,03	0	0	0,4	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТУ		
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	
Итого за прием пищи:	700	22,5	17,5	120,1	716,2	0,76	12,8	14,6	6,9	0,3	93,2	188,7	494,7	7,5	4,8	155,3			
Всего за день:		55,2	35,4	196,5	1338	0,88	13,6	60,7	8	0,8	460,4	250,6	910,7	9,8	6,2	165,7			

День четвертый

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
БИТОЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	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/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,9	4,8	40,1	224,6	0	1,5	16,1	0,3	0,03	26,8	29,4	81,2	0,6	0,8	61,1	511/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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:	465	16,8	18,5	79,7	579,8	0,05	3,9	20,7	3,2	0,13	61	62,2	229,7	3,4	1,4	85,3		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,5	122	0	8	10,2	2,3	0	58,6	23,7	51,4	1,3	0,5	106,4	110	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/25	11,4	13,6	11,5	229,5	0,1	15,6	12,4	2,5	0,1	44,8	37,8	144,1	1,9	0,5	64,3	ТТК/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	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	52	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	
Итого за прием пищи:	707	21,3	26,7	107,1	755,3	0,7	24,3	25,7	7,2	0,12	175,4	93,4	300,4	5,1	1,7	196,6		
Всего за день:		38,2	45,2	186,8	1335,1	0,75	28,2	46,4	10,4	0,25	236,4	155,6	530,1	8,5	3,1	281,9		



30.08.2019

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																		
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	80	10,2	11,4	2,8	162,8	0,1	9	10,9	1,9	0,1	27,4	15,5	103,9	1,7	1,2	16,5	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	0,9	56,9	516	2004
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,6	142,3	0	0,2	0	0,1	0,3	121,5	21,5	132,2	0,3	0,4	2,8	ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	3	2004
Итого за прием пищи:	465	24,5	23,8	78	638,7	0,2	9,3	62,6	3,4	0,4	312,5	56,2	405	3,4	3,1	76,2		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	200	5	4,5	17,8	133,6	0,2	3,7	0,2	2,2	0	32,3	26,3	62,4	1,6	0,7	51,4	139	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	12,5	16,8	10,6	290,6	0,2	0,3	0	2,8	0,1	11,7	19,8	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	520/515/576	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	35,8	142	0	1,6	0	0,3	0	14,4	4,7	4	0,8	0,1	0,8	631	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	22,7	29,7	97,1	807,2	0,94	16,6	15,6	5,9	0,2	112,7	88,2	280,4	5,8	3,2	133,9		
Всего за день:		47,2	53,5	175,1	1445,9	1,14	25,9	78,2	9,3	0,6	425,2	144,4	685,4	9,2	6,3	210,1		

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																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,1	14,4	29,5	278,2	0,2	14,3	0,2	1,5	0,2	41,1	48,7	253,3	2,9	0,7	169,2	436	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	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 ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	460	19	18,2	65,5	487,5	0,22	27,5	0,2	2,4	0,26	79,2	73,3	356,1	4,9	1	170,3		
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
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	
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,6	5,3	35,3	209	0	2,1	18,2	0,4	0,03	30,7	29,8	94,5	0,8	0,7	49,8	450/576/515	2003/2004
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	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	16,9	17,9	104,5	706	0,67	19,2	44,6	1,5	0,23	193,4	73,3	310,3	3	3,9	136,7		
Всего за день:		35,9	36,1	170	1193,5	0,89	46,7	44,8	3,9	0,49	272,6	146,6	666,4	7,9	4,9	307		



30.08.2019

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	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		
Завтрак																		
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	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	20/25	6,5	6,6	12,9	138,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	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:	475	25,6	27,6	78,1	662,1	0,3	12,9	85	7	0,3	277,2	169,6	520,1	7,1	2,4	87,3		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом лущеным)	200	5	4,5	17,8	133,6	0,2	3,7	0,2	2,2	0	32,6	26,3	62,5	1,6	0,7	55,4	139	2004
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	8,8	11,7	7,4	171,2	0,1	0,8	23	1,7	0,5	32,8	18,8	113,9	0,7	0,6	79,8	401	2004
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	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:	670	19,4	21,2	111,1	720	0,76	9,2	39,4	4,5	0,53	120	92,3	293,5	3,7	2,3	198,1		
Всего за день:		45	48,8	189,2	1382,1	1,06	22,1	124,4	11,5	0,83	397,2	261,9	813,6	10,8	4,7	285,4		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/30	10,5	13,2	62	385,5	0,13	0,6	6,7	2,2	0,2	172,6	26,8	178,2	0,9	0,9	48,7	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:	460	18,3	19,9	101,5	638,2	0,13	16,2	31,1	3,1	0,4	356,3	66,7	358,7	5	2	55		
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
ТЕФТЕЛИ "КРЕПЫШ" (из мяса кур)	130	6,9	8,7	8,4	217,6	0	1	16,8	0,3	0,1	35,4	13,3	76,4	0,9	1,5	94,8	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,6	4	42,3	237,6	0,1	0,8	12,5	1,5	0	31,3	15,1	57,9	1,1	0,5	56,9	516/515/576	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
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:	770	17	18,2	106,7	745,2	0,45	25,8	29,5	4,4	0,1	139,1	63,2	211,2	4,2	2,7	258,5		
Всего за день:		35,3	38,1	208,2	1383,4	0,58	42	60,6	7,5	0,5	495,4	129,9	569,9	9,2	4,7	313,5		



30.08.2019

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	23,7	18,6	52	470,4	0,1	0,3	0,15	1	0,6	278,1	59,8	350,7	1,5	1,6	12,5	363	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	6,9	11,9	114,8	0	0	0	0	0	2,1	1,6	8,9	0,1	0,1	1,8	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	
Итого за прием пищи:	420	26,7	25,7	89,2	698,5	0,12	0,3	0,15	1,3	0,6	297,1	73,7	384,4	2,5	1,8	14,3		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,7	5,3	8	86,4	0	9,6	6,2	0,9	0	44,5	17,1	53	0,8	0,4	51,9	124	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/25	11,2	14,5	19,9	231,2	0,1	15,9	0,1	1,2	0,2	34,6	40,7	197,5	2,5	0,6	126,7	436/576/515	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	7,5	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	38	0,3	0,3	23,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	655	20,2	25,8	110	722,9	0,6	26,2	6,3	4,7	0,22	129	89,5	343,7	5	1,6	204,2		
Всего за день:		46,9	51,5	199,2	1421,4	0,72	26,5	6,45	6	0,82	426,1	163,2	728,1	7,5	3,4	218,5		

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 МЯСНОЙ	80	11,5	12,5	13,1	192,9	0,03	0,2	0	0,4	0,1	12,2	14,8	82,8	1,4	1	22	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/25	3,3	8,2	21,8	189	0,2	10,4	15,4	0,2	0,1	47	29,5	86,1	1,2	0,6	56,5	520	2004
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	475	16,7	20,9	61,6	503,7	0,25	23,8	15,4	0,9	0,2	77,7	57,1	195,3	3,6	1,7	78,5		
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
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРЫ	80	14,6	15,5	4,9	228,7	0,01	0,5	0,2	5	0,2	25,6	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	21,9	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:	500	26,7	25,1	102,6	776,9	0,71	9,7	14,8	10,9	0,3	97,9	174,5	438,7	7,3	3,6	180,1		
Всего за день:		43,4	46	164,2	1280,6	0,96	33,5	30,2	11,8	0,5	175,6	231,6	634	10,9	5,3	258,6		



30.08.2019

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																		
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	227	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,8	1	0,4	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	10/25	4,2	3,7	12,9	101,9	0	0,1	26	0,1	0	92,8	6,8	66,3	0,4	0,5	0	3	2004
Итого за прием пищи:	465	19,6	27,2	68,3	602,6	0,3	0,1	38,7	1,7	0	161,7	39,8	250,1	3,7	0,9	56,9		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,1	6,9	0,2	1,5	0,2	33,7	24,1	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
ШНИЦЕЛЬ 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	150/25	3,9	5,5	15,4	132,1	0,1	38,2	0,1	2,4	0,1	89,9	33,7	64,1	1,8	0,9	66,4	534/576/515	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	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:	685	23,4	27,3	92,9	755,5	0,9	61,4	0,3	7,1	0,4	158,8	92,3	287,5	5,7	3,5	149,7		
Всего за день:		43	54,5	161,2	1358,1	1,2	61,5	39,0	8,8	0,4	320,5	57,3	537,6	9,4	4,4	206,6		

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/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	10,8	20,6	32,3	328,9	0,03	3,1	0,1	2,3	0,1	25,9	38,7	211,9	1,6	1,9	65,6	443/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,7	4,3	25	166	0,1	0	0,1	1,1	0,1	15,1	4,8	51,8	0,6	0,4	13,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	17,3	25,1	82,8	609,9	0,15	5,1	0,2	3,7	0,2	59,9	56,4	289,6	3,2	2,4	98,8		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,2	13	96,8	0	5,6	6,6	0,8	0	39,5	21,8	52,6	1,2	0,4	57,7	114	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	13,2	15,2	25	310	0,2	16,4	0,02	3,72	0,4	26,2	44,8	165,6	2,6	3,5	0,6	478/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0	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	
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:	630	20,0	23,6	107,4	735,8	0,7	38	6,62	6,02	0,4	96,9	85,1	283,2	5	4,4	74,4		
Всего за день:		37,3	48,7	190,2	1345,7	0,85	43,1	6,82	9,72	0,6	156,8	141,5	572,8	8,2	6,8	173,2		



30.08.2019

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	501,4	534,2	2 185,2	15 944,6	11,1	408,0	652,9	99,4	8,1	4 246,5	1 993,7	8 069,2	110,8	56,3	2 946,9	
Среднее значение за период	41,8	44,5	182,1	1328,7	0,9	34,0	54,4	8,3	0,7	353,9	166,1	672,4	9,2	4,9	245,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	55													

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"

Руденко В.Е.



30.08.2019

