

"Согласовано"

Руководитель управления

А.М. Звягин



ООО «Комбинат социального питания»

"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № _____"

" _____ " 2019г.

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 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																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/6	6,4	8,8	34,4	247,9	0,2	1,3	0,06	0,4	0,2	129,3	38,7	170,1	1,7	0,8	49	302	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
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:	591	18,1	20,9	89,2	627,6	0,2	15,6	52,06	1,5	0,5	482,6	92,4	469,2	6,2	2,6	55,3		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	64,1	132	2004
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (из мяса кур)	100	14,9	14,5	9,5	264,9	0,2	0,7	28,3	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	69	1,4	0,7	69,3	516/576/515	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	
Итого за прием пищи:	800	27,9	23,8	122	876,8	1,1	20,3	43,8	4,6	0,22	136,8	97,8	369,7	5,6	1,5	157,2		
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:		56,2	56	254,3	1834,7	1,4	36,5	119,86	7,9	0,92	869,9	219,3	1064,9	12,3	4,4	236,2		

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																		
КОТЛЕТА "МОРЯЧОК" (рыбная)	100	13,6	11,8	12,4	208	0,2	0,6	0	3,6	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	26,6	228,9	0,3	15	17,9	0,3	0,2	52,5	39,5	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 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:	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 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	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	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	
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
Итого за прием пищи:	800	24,2	26,1	119,3	831,6	1,21	29	69,9	5,1	2,05	257,9	95,8	546,3	6,6	5,5	208,7		
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	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:		53,5	56,9	237,1	1713,4	1,85	46	87,9	10,7	2,75	632,5	219,3	1100,1	11,1	8,3	456,4		

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	498,2	67,1	515,2	1,8	1,9	14,1	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	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	41,5	23,2	113,6	748,5	0,24	1,3	52,2	1,6	0,7	519,7	86	557,4	2,9	2,2	14,1		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,9	2,8	20	132,3	0,2	9,6	0,3	1	0,2	33,9	34,1	175	1,4	0,6	90,4	133	2004
ТЕФТЕЛИ ОСОБЫЕ	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	5,5	0,2	31,3	153,2	239,5	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	
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:	860	29,6	27,7	127,6	843,5	1,22	17,1	17,6	8,5	0,6	113,1	223,9	612,3	9,6	7,8	205,7		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	8	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:		77,5	67,7	271	1917,6	1,56	19,8	69,9	10,1	1,6	877	341,1	1377,5	12,7	10,2	223,4		

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 ШКОЛЬНЫЙ	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/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,7	5,8	48	269,1	0	1,5	19,3	0,4	0	31,5	34,9	96,3	0,7	1	73,2	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	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	22,1	23,1	101,5	736	0,09	4	25,1	4,2	0,2	74,1	79,3	292,9	4,2	1,9	103,5		
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	200/50	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	195,4	2,6	0,7	86	ТТК/576/515	
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:	782	25,3	31,3	109,8	835,8	0,7	33,7	29,9	37,1	0,12	192,7	109,4	352,7	5,8	1,9	218,3		
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	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:		60,8	65,6	263,6	1912,3	0,99	38,3	89	41,4	0,62	557,6	223,9	935,1	10,8	4,2	348,5		



30.08.2019

День пятый

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																		
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
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,8	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:	515	28,3	27,5	86,7	724,7	0,4	11,6	67,8	4,2	0,5	325	62,4	440,3	4	3	91,7		
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
ШНИЦЕЛЬ 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
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	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	29	36,7	114,7	980,1	1,4	21,3	18,2	7,6	0,4	130,7	111,1	357,1	7	4,1	167,2		
Полдник																		
СОК ФЛОВОДОВОЯГОДНЫЙ, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	1	0	21,2	88	0,06	20	0	0,8	0,06	14	8	14	2,8	0	0	707	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	6,7	12,1	68,6	323,7	0,06	20	26	1	0,16	101,5	17,1	179,1	3,2	0,8	8,8		
Всего за день:		64	76,3	270	2028,5	1,86	52,9	112	12,8	1,06	557,2	190,6	976,5	14,2	7,9	267,7		

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	250	15,1	18	35,9	347,8	0,3	17,9	0,3	1,9	0,3	51,4	60,9	316,6	3,6	0,8	211,5	435	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	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:	530	23,6	22	83,3	608,7	0,34	31,1	0,3	3	0,36	94,1	92,1	436,8	5,8	1,3	212,6			
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	
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		
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	4,4	6,4	42,7	252,5	0	3,7	21,8	0,5	0,05	39,6	37,4	118,4	1	0,8	60,1	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	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:	840	26,7	27,1	128,3	927	0,95	21	54,8	1,9	0,45	246,2	98,7	449,4	3,5	5,8	192,3			
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:		57,5	60,3	272,5	1931,8	1,39	67,5	55,2	5,9	1,11	604,7	232,5	1101,5	12,7	8,2	427,5			



30.08.2019

Неделя Вторая День первый

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																		
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	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	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:	525	29,9	32,5	88,7	765,2	0,6	16,1	92,6	8,5	0,5	297,2	201,6	568,1	8,4	3	106		
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
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	15,6	17,6	11,1	256,8	0,15	1,2	34,5	2,6	0,6	49,2	28,2	170,9	0,8	0,7	119,7	401	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	0,06	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:	830	29,1	29,3	132,3	907,4	1,01	12,5	54,1	6,2	0,6	155,7	118,9	399,5	4,6	2,9	260,1		
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:		72,4	73	273,3	2013,1	1,81	29,2	180,7	14,8	1,4	743,7	355,7	1257,1	13,8	6,3	392,8		

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	100/60	12,7	15,8	78,7	463,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	264,7	37	243,9	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:	490	20,5	22,5	118,2	716,6	0,13	16,5	31,1	3,2	0,5	448,4	76,9	424,4	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	0,5	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	180/40	8,2	4,8	52,5	295	0,2	1,6	15,1	2	0	40,2	21,2	78,4	1,4	0,7	68,2	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	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:	830	19,3	19,1	121,9	825,6	0,71	26,6	32,1	5	0,1	150,3	71,8	242,3	4,6	3	270,4		
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	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:		47,6	60,4	285,5	1929,8	0,94	44,5	63,3	8,3	0,9	842,9	179,9	874,5	10,1	6,3	349,1		



30.08.2019

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																		
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	487	1,9	2,2	16,5	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
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	119,2	745,8	0,24	0,7	0,2	1,8	0,8	433,1	99	509,2	3	2,5	16,5		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,6	10	108	0	12	7,8	1,1	0	556,3	21,4	66,3	1	0,5	64,9	124	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	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:	830	25,3	30,8	131	873,1	0,8	43,2	8,1	5,8	0,32	664,6	124	489,1	6,5	2,1	303		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	598	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:		66,3	61,8	303,1	1938,9	1,24	45,3	8,4	9,9	1,42	1352,2	259,9	1251,2	10,1	5	352,9		

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 МЯСНОЙ	100	14,4	15,6	16,4	233,6	0,04	0,3	0	0,5	0,2	15,3	18,5	103,5	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 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	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	22,2	25,9	80,7	639,8	0,38	40,2	17,9	1,4	0,4	91	78,3	257,4	4,5	2,4	98,2		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
БРИЗЮЛЬ 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	163,5	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	33,4	31,1	120,2	936,1	1,18	12,6	17,9	13,5	0,5	119,6	211,4	516	8,9	4,8	222,6		
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	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:		69	68,2	253,2	1916,4	1,76	53,4	69,8	15	1,2	501,4	324,9	1062,9	14,2	7,6	347,5		

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																			
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	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	4,3	4,8	28,1	172,7	0	0,2	0	0,1	0,2	148,9	28,4	116,3	0,7	0,7	3,5	694	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	
Итого за прием пищи:	525	29,4	40,4	89,5	848,8	0,4	0,3	67,1	2,2	0,3	398,7	72,3	495,8	4,4	2	71,7			
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 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	16,6	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:	850	31,9	34,3	123,6	993,9	1,3	75,9	0,5	9,3	0,7	203,1	127,1	386,5	7,3	4,7	183,8			
Полдник																			
СОК ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	1	0	21,2	88	0,06	20	0	0,8	0,06	14	8	14	2,8	0	0	707	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	6,7	12,1	68,6	323,7	0,06	20	26	1	0,16	101,5	17,1	179,1	3,2	0,8	8,8			
Всего за день:		68	86,8	281,7	2166,4	1,8	96,2	93,6	12,5	1,16	703,3	216,5	1061,4	14,9	7,5	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПЛОДЫ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/20	14,3	27,5	43,2	437,5	0,05	3,5	0,2	3,1	0,2	32,4	50,3	278,6	2,1	2,5	113,9	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	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	
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:	520	22,4	32,2	104,1	770,1	0,19	5,5	0,3	4,7	0,3	71	74,6	373,7	3,9	3,2	127,1		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,3	5,3	16,3	121	0	7	8,3	1	0	49,4	27,3	65,8	1,5	0,5	72,1	114	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/40	17,7	20,3	33,7	415,2	0,3	23,2	0,03	4,9	0,5	38	61,6	226,4	3,6	4,7	1,2	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:	750	25,0	29,8	119,4	865,2	0,8	46,2	8,33	7,4	0,5	118,6	107,4	357,2	6,3	5,7	89,4		
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:		54,0	71,6	280,7	1935,6	1,09	53,1	8,73	12,2	1,1	431,6	212,5	930,8	10,5	9,8	236,3		



30.08.2019

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 сутки	746,8	804,6	3 246,0	23 238,5	17,7	582,7	958,4	161,5	15,2	8 674,0	2 976,1	12 993,5	147,4	98,7	3 902,6	
Среднее значение	62,2	67,1	270,5	1936,5	1,5	48,6	79,9	13,5	1,3	722,8	248,0	1082,8	12,3	8,2	325,2	
Содержан ие белков, жиров, углеводов	13	31	56													

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"

Руденко В.Е.



30.08.2018

