



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

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ № 37»

Евдокимов В.С.

2020г.

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первый Полдник (дети, подростки)

Пример 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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг			
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	205	5,7	10	39,5	271	0,07	1,1	54	0,2	0,15	121,1	28	128,6	0,4	0,7	36,8	182	2015	
ТВОРОЖОК В ИНДУПАК	100	7,4	3,9	10,5	107	0,1	0,04	0,5	24,8	0,01	88	18,4	176	0,3	0,2	0	11	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0	1	0	0	0	0	0	0,5	0,07	0,4	0,01	0	0	376	2015	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	4,2	11,9	56	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	1,3	3,5	0,0	0,0	6,8	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	ГОСТ 24901-2014	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,0			
Итого за прием пищи:	445	16,1	25,1	72,9	549,7	0,2	1,1	54,5	25,1	0,2	212,6	49,5	317,2	0,9	1,0	45,4			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,3	0,3	1,5	8	0,0	0,7	2,1	0,0	0,0	1,5	0,0	7,5	0,1	0,1	0,0	306/576	2015/2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И КУРОЙ	250/13	8,1	5,3	17	160	0,13	12	50	1,3	0,1	49	37,7	140,1	1,7	0,25	54,1	97	2015	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	6,3	13,6	10,5	158	0,2	0,8	14,7	1,8	1	19,6	15,7	77,7	0,8	0,2	68,9	ТТК	ТУ	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	11,3	50	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,5	6,0	25,4	0,6	0,4	1,8	ГОСТ 2077-84	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,8	7,4	19,3	98	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	2,3	6,1	0,1	0,0	11,9			
Итого за прием пищи:	819	26,0	32,1	126,0	819	0,9	16,7	66,8	4,7	1,2	99,7	94,9	308,4	5,5	1,5	158,7			
Полдник																			
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ в индупак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ	
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	25	2,2	5,5	25,2	202	0,08	0,04	34	1,0	0,1	50,8	21,6	90,2	3,9	0,4	1,9	410	2015	
Итого за прием пищи:	405	15,7	12,4	51,3	383	0,22	14,14	89,3	1,16	0,32	311,6	57	284,5	4	1,2	20,9			
Всего за день:		57,8	69,6	250,2	1752	1,3	32,0	180,6	30,9	1,6	624,0	301,4	910,1	10,3	3,7	225,0			

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,1	14,9	11,7	273	0	0,3	0	3,5	0	11,1	12,5	39	1	0,3	25,9	ТТК	ТУ	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	165	0,1	21,8	0,0	0,2	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	68,2	312	2015	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	29	0,3	0,1	1,1	7	0,0	7,3	0,0	0,2	0,0	4,1	5,8	7,5	0,3	0,0	0,0	306/576	2015/2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	21	1,7	4,4	11,6	59	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	1,4	3,7	0,0	0,0	7,1		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	545	16,8	25,1	63,9	564	0,2	29,4	0,0	4,0	0,1	71,6	54,4	156,9	2,8	1,2	101,3			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	9	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	1,5	1,3	2,7	0,0	0	0	306/576	2015/2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	7,9	90	0,05	15,8	0	2,4	0,05	49,3	22,1	49	0,8	0,4	73,8	88	2015	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,1	45	244	0,04	0	0	0,3	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1	73	302	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,0	0,3	14,6	65	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0	7,1	7,8	32,9	0,8	0,5	2,3		ГОСТ 2077-84	
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014	
Итого за прием пищи:	790	22,7	28,7	115,2	815	0,8	19,0	35,6	4,1	0,5	140,9	95,9	307,7	4,2	2,7	203,4			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ в инд.упак.	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0		ТУ	
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,6	14	23,8	230	0	0	0	0	0	4,2	3,4	18	0,2	0,2	3,6		ГОСТ 24901-2014	
Итого за прием пищи:	240	3,6	14	44	315	0,02	4	0	0,2	0,02	18,2	11,4	32	3	0,2	3,6			
Всего за день:		43,1	67,9	223,1	1694	1,0	52,4	35,6	8,3	0,6	230,7	161,7	496,6	10,0	4,1	308,3			



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ФАРШЕМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	217/36	9,1	12,8	76,4	453	0,16	1,8	59,3	3	0,12	42,8	34,8	108,5	3	1,4	64	ТТК	СТО 919-57397431-001-2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	119	0,06	1,6	24,4	0	0,19	152,2	21,3	124,6	0,5	0,6	3	382	2015
Итого за прием пищи:	453	13,2	16,3	94	572	0,22	3,4	83,7	3	0,31	195	56,1	233,1	3,5	2	67		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	1,7	1,4	3,0	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	4,3	5,8	52	132	0,05	1	0	2,6	0,02	27,3	15,2	36,8	0,7	0,5	69,2	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,2	11,2	3,5	185	0,2	8,5	57,8	3,4	145	33,2	17,5	239,3	5	0,9	86	255	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	20,2	90	0,9	0,0	0,0	0,4	0,0	9,9	10,8	45,6	1,1	0,6	3,2		ГОСТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	27,8	115	0,01	0,9	0	0	0,01	14,2	12,9	4,4	1	0	0	342	2015
Итого за прием пищи:	793	30,8	24,8	150,1	816	1,4	11,1	57,8	7,2	145,2	104,1	220,7	573,8	13,3	3,8	227,8		
Полдник																		
МОЛОКО в вид.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	12,7	61	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4	4	22,2	142	0,05	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	44,3	323	0,15	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:		54,6	52,1	288,4	1711	1,7	28,6	173,8	12,6	145,7	571,1	325,1	1039,5	20,6	7,1	340,4		



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	10,2	13,1	8,6	198	0,1	1	21,6	3,5	0,1	29,9	27,7	160,6	1,9	0,2	31,6	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	8	0,2	0,0	0,8	4,0	0,0	0,4	1,1	0,0	0,0	0,8	0,0	4,0	0,0	0,1	0,0	306/576	2015/2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	4,2	11	56	0,0	0	0	0,06	0	0,92	1,32	3,48	0,04	0,02	6,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0	1	0	0	0	0	0	0,5	0,07	0,14	0,01	0	0	376	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	18	1,4	4,5	10,2	86	0	0	0	0	0	3,2	2	11,3	0,1	0,1	3,5	ГТК	
Итого за прием пищи:	526	20,1	27,3	62,3	546	0,2	1,4	22,7	4,7	0,1	41,1	56,5	224,1	3,4	0,9	63,5		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	9	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	1,5	1,3	2,7	0,0	0,0	0,0	306/576	2015/2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	104	0	10,7	0	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	10,6	23,2	2,9	309	0,3	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,2	13,3	15,5	196	0,1	22,5	82,8	3,6	0,1	64,6	29,2	78,3	1,1	0,7	78	143	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	4,6	12,1	62	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	1,5	3,8	0,0	0,0	7,5		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	4,2	11	56	0,004	0	0	0,06	0	0,92	1,32	3,48	0,04	0,02	6,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	781	19,3	50,3	87,4	871	0,4	37,9	82,8	8,8	0,3	154,5	89,5	278,5	5,6	4,1	165,9		
Полдник																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	3,6	13,6	57,4	269	0,04	0,03	9,8	4,8	0,03	12,9	14,6	39,3	0,9	0	0		СТО 21695472-002-2018
Итого за прием пищи:	370	10,4	20,2	74,3	427	0,2	39,13	35,1	5	0,26	287,9	49,3	236,3	1,2	0,8	19		
Всего за день:		49,8	97,8	224,0	1844	0,8	78,4	140,6	18,6	0,7	483,5	195,3	738,9	10,2	5,9	248,4		



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	7,8	14,6	10,5	155	0	0,6	1,1	2,1	0,1	18,1	15	86,9	1,3	0,2	68,9	ТТК	ТУ
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,1	45	244	0,04	0	0	0,3	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1	73	302	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	34	0,4	0,1	1,3	8	0,0	8,5	0,0	0,2	0,0	4,8	6,8	8,8	0,3	0,0	0,0	306/576	2015/2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	28	2,24	5,9	15,4	78	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	1,8	4,9	0,1	0,0	9,5	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0		
Итого за прием пищи:	577	14,8	25,7	87,2	546	0,1	9,1	1,1	2,7	0,4	41,6	55,6	196,9	2,6	1,2	151,4		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	19	0,1	0,0	0,4	2	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	3,2	2,7	5,7	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,5	5,3	16,5	148	0,2	5,8	0	2,4	0,07	42,5	35,6	88,1	2,1	0,4	64,9	102	2015
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ ПАНИРОВАННАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	20,1	10,5	10	229	0,2	0,5	0,1	5,4	0,2	29,3	30,3	184,2	2,7	1,8	41,3	496	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,8	25,3	234	0,2	21,6	14,4	5	0,09	40	34,4	101,7	1,4	0,9	105,9	145	2015
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,3	0	28,8	118	0	0,3	0	0,15	0	25	6,3	11,6	0,9	0	0	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	13,6	61	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0	6,7	7,3	30,7	0,7	0,4	2,2	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,8	4,6	12,1	62	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	1,5	3,8	0,0	0,0	7,5		
Итого за прием пищи:	800	33,5	33,5	106,7	854	1,2	29,5	14,5	13,3	0,4	147,7	118,0	425,9	8,0	3,6	221,8		
Полдник																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	418	ТУ
кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9		2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		59,0	74,4	241,3	1769	1,4	39,8	52,9	19,1	1,0	444,4	214,5	850,8	11,7	6,5	401,2		



День шестой

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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПЛОВ С КУРОЙ	200	18	8,9	36,4	299	0,1	6,5	28	0,5	0,1	36	53,9	189,3	1,9	1,1	57,6	291	2015
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	23/25	7,1	5,5	12,9	130	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	10,5	71,4	0,1	0,0	8,5	6	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/3	0,1	0,0	15,2	62	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,92	5,0	13,2	67	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,6	4,2	0,0	0,0	8,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	490	27,1	19,5	77,7	558	0,1	7,7	28,0	0,7	0,1	55,5	68,4	269,3	2,4	1,1	74,3		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	3,9	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	7,9	90	0,05	15,8	0	2,4	0,05	49,3	22,1	49	0,8	0,4	73,8	88	2015
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	10,8	48	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,3	5,8	24,4	0,6	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	6,3	16,5	84	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	2,0	5,2	0,1	0,0	10,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	796	29,3	30,2	117,5	816	0,9	19,3	35,6	4,6	0,3	150,4	227,1	447,8	8,7	3,3	207,6		
Полдник																		
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,03	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
Итого за прием пищи:	250	9,6	12,7	31,4	279	0,16	1,1	27,3	2,3	0,23	249,9	37,4	215	0,9	1,1	43		
Всего за день:		66,0	62,3	226,6	1653	1,2	28,1	90,9	7,5	0,6	455,8	332,9	932,1	12,0	5,5	324,9		

13.11.2020



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,1	14,9	11,7	273	0	0,3	0	3,5	0	11,1	12,5	39	1	0,3	25,9	ТТК	ТУ
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,1	45	244	0,04	0	0	0,3	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1	73	302	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,8	4,6	12,1	62	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	1,5	3,8	0,0	0,0	7,5	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	ТУ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/6	0,1	0,0	15,2	62	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0		377
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0	0	12	48	0	0,5	0	0,2	0	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0		ТУ
Итого за прием пищи:	543	17,3	24,6	96,0	689	0,0	2,0	0,0	4,1	0,3	35,1	48,8	144,3	2,2	1,3	106,4		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	1,7	1,4	3,0	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,5	5,3	16,5	148	0,2	5,8	0	2,4	0,07	42,5	35,6	88,1	2,1	0,4	64,9	102	2015
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ ПАНИРОВАННАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	20,1	10,5	10	229	0,2	0,5	0,1	5,4	0,2	29,3	30,3	184,2	2,7	1,8	41,3	496	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	4,6	12,1	62	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	1,5	3,8	0,0	0,0	7,5		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,8	4,6	12,1	62	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	1,5	3,8	0,0	0,0	7,5	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	ТУ
Итого за прием пищи:	784	36,1	30,6	117,4	846	0,5	10,2	0,1	9,2	0,3	98,1	103,3	334,6	7,2	2,8	143,2		
Полдник																		
МОЛОКО/МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4	4	22,2	142	0,05	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за прием пищи:	380	10,5	10,9	44,3	323	0,19	14,1	32,3	1,8	0,26	272	49,6	232,6	3,8	1,1	43		
Всего за день:		63,9	66,1	257,7	1858	0,7	26,3	32,4	15,1	0,9	405,2	201,7	711,5	13,2	5,2	292,5		



День второй																			
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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	205	5,4	10,1	39,4	273	0,12	0,8	49,8	0,13	0,6	121,4	33,8	142,6	0,6	0,7	50,6	175	2015	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	16	3,6	2,4	0	46	0	0,9	22,5	0,6	0,6	105	5	135	0,1	0,6	0	97	2004	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	30/27	5,6	5,3	13,9	126	0,1	0	0	0,5	0,1	13,4	11	71,9	0,9	0	12,4	6	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015	
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015	
Итого за прием пищи:	623	15,17	18,3	81	566	0,26	14,73	72,3	1,43	1,32	271,7	62,9	366,6	4,78	1,3	63			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	3,9	0,1	0,0	0	306/576	2015/2004	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	104	0	10,7	0	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	10,3	46	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	5,1	5,5	23,3	0,6	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	27	2,2	5,7	14,9	76	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	1,8	4,7	0,1	0,0	9,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	792	29,0	29,4	118,4	820	0,8	14,2	35,6	4,5	0,3	150,4	230,7	451,8	9,1	3,4	198,9			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ в инд.упак.	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0		ТУ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,6	14	23,8	230	0	0	0	0	0	4,2	3,4	18	0,2	0,2	3,6		ГОСТ 24901-2014	
Итого за прием пищи:	240	3,6	14	44	315	0,02	4	0	0,2	0,02	18,2	11,4	32	3	0,2	3,6			
Всего за день:		47,8	61,7	243,4	1701	1,1	32,9	107,9	6,2	1,6	440,3	305,0	850,4	16,9	4,9	265,5			



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	205	5,4	10,1	39,4	273	0,12	0,8	49,8	0,13	0,6	121,4	33,8	142,6	0,6	0,7	50,6	175	2015	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	16	3,6	2,4	0	46	0	0,9	22,5	0,6	0,6	105	5	135	0,1	0,6	0	97	2004	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	30/27	5,6	5,3	13,9	126	0,1	0	0	0,5	0,1	13,4	11	71,9	0,9	0	12,4	6	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015	
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015	
Итого за прием пищи:	623	15,17	18,3	81	566	0,26	14,73	72,3	1,43	1,32	271,7	62,9	366,6	4,78	1,3	63			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	3,9	0,1	0,0	0	306/576	2015/2004	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	104	0	10,7	0	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	10,3	46	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	5,1	5,5	23,3	0,6	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	27	2,2	5,7	14,9	76	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	1,8	4,7	0,1	0,0	9,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	792	29,0	29,4	118,4	820	0,8	14,2	35,6	4,5	0,3	150,4	230,7	451,8	9,1	3,4	198,9			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ в инд.упак.	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0		ТУ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,6	14	23,8	230	0	0	0	0	0	4,2	3,4	18	0,2	0,2	3,6		ГОСТ 24901-2014	
Итого за прием пищи:	240	3,6	14	44	315	0,02	4	0	0,2	0,02	18,2	11,4	32	3	0,2	3,6			
Всего за день:		47,8	61,7	243,4	1701	1,1	32,9	107,9	6,2	1,6	440,3	305,0	850,4	16,9	4,9	265,5			



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	10,2	13,1	8,6	198	0,1	1	21,6	3,5	0,1	29,9	27,7	160,6	1,9	0,2	31,6	ТТК	ТУ
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	165	0,1	21,8	0,0	0,2	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	68,2	312	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	11	0,3	0,0	0,6	4	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	2,5	2,2	6,6	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,1	0	14,3	58	0	0,5	0	0,1	0	2,4	1,8	3,6	0,01	0	0		ТУ
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200/10	0,1	0,0	10	40	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	28	2,2	5,9	15,4	78	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	1,8	4,9	0,1	0,0	9,5		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	549	16,6	24,8	73,5	543	0,2	24,4	21,6	3,9	0,2	91,6	68,3	282,4	3,5	1,1	109,3		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	1,7	1,4	3,0	0,1	0	0	306/576	2015/2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	7,9	90	0,05	15,8	0	2,4	0,05	49,3	22,1	49	0,8	0,4	73,8	88	2015
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	10,6	23,2	2,9	309	0,3	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,1	45	244	0,04	0	0	0,3	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1	73	302	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,4	42	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,5	0,3	1,5		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	760	18,4	33,6	100,2	829	0,8	20,6	0,0	5,6	0,5	98,7	89,3	302,3	5,3	4,6	155,7		
Полдник																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	3,6	13,6	57,4	269	0,04	0,03	9,8	4,8	0,03	12,9	14,6	39,3	0,9	0	0		СТО 21695472-002-2018
Итого за прием пищи:	370	10,4	20,2	74,3	427	0,2	39,13	35,1	5	0,26	287,9	49,3	236,3	1,2	0,8	19		
Всего за день:		45,4	78,6	248,0	1798	1,3	84,1	56,7	14,5	1,0	478,2	206,9	821,0	10,0	6,5	284,0		



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	16	3,6	2,4	0	46	0	0,9	22,5	0,6	0,6	105	5	135	0,1	0,6	0	97	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	28	2,2	5,9	15,4	78	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	1,8	4,9	0,1	0,0	9,52	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/6	0,1	0,0	15,2	62	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015
Итого за прием пищи:	545	25,2	25,0	66,0	556	0,2	4,0	58,1	2,5	0,7	168,3	49,6	286,1	2,9	1,9	83,4		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,9	0,1	2,0	14	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	7,8	4,8	22,3	0,3	0	0	306	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,5	5,3	16,5	148	0,2	5,8	0	2,4	0,07	42,5	35,6	88,1	2,1	0,4	64,9	102	2015
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,1	14,9	11,7	273	0	0,3	0	3,5	0	11,1	12,5	39	1	0,3	25,9	ТТК	ТУ
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,8	25,3	234	0,2	21,6	14,4	5	0,09	40	34,4	101,7	1,4	0,9	105,9	145	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	10,8	48	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,3	5,8	24,4	0,6	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	763	23,4	33,3	98,3	851	0,9	28,4	15,8	11,7	0,2	139,1	110,6	298,9	6,0	1,9	198,6		
Полдник																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	ТУ	
кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		59,3	73,5	211,7	1776	1,2	33,5	111,2	17,2	1,2	562,4	201,1	813,0	10,0	5,5	310,0		



День шестой

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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,3	15,5	24,2	295	0,2	11,6	0,2	1,8	0,2	39,6	46,5	192,3	3	0,7	98,2	259	2015
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	23/25	7,1	5,5	12,9	130	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	10,5	71,4	0,1	0,0	8,5	6	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,9	5,0	13,2	67	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,6	4,2	0,0	0,0	8,2	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0		
Итого за прием пищи:	487	23,4	26,1	65,3	552	0,2	11,6	0,2	1,9	0,2	56,0	60,0	270,7	3,4	0,7	114,9		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	3,9	0,1	0,0	0,0	306	2015
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ	250/20	6	6,3	10,9	124	0	10,7	0	2,4	0,05	61,7	30,5	182,6	2,1	0,5	66,2	82	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	6,3	13,6	10,5	158	0,2	0,8	14,7	1,8	1	19,6	15,7	77,7	0,8	0,2	68,9	ТТК	ТУ
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,3	0	28,8	118	0	0,3	0	0,15	0	25	6,3	11,6	0,9	0	0	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,4	42	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,6	5,0	21,2	0,5	0,3	1,5	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	28	2,2	5,9	15,4	78	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	1,8	4,9	0,1	0,0	9,5		
Итого за прием пищи:	811	26,5	33,3	121,6	814	0,9	12,7	14,7	5,4	1,2	132,2	224,2	546,6	9,9	2,8	215,5		
Полдник																		
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ в юд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19		ТУ
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,6	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,03	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
Итого за прием пищи:	250	9,6	12,7	31,4	279	0,16	1,1	27,3	2,3	0,23	249,9	37,4	215	0,9	1,1	43		
Всего за день:		59,5	72,1	218,3	1645	1,2	25,4	42,2	9,6	1,6	438,1	321,5	1032,3	14,2	4,7	373,4		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	649,4	829,4	2 891,6	20 876	14,2	514,9	1 199,9	178,0	158,2	5 860,8	2 879,3	10 006,3	152,7	64,3	3 728,0
Среднее значение за период	54,1	69,1	241,0	1 740	1,2	42,9	100,0	14,8	13,2	488,4	239,9	833,9	12,7	5,4	310,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	36	55												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	217,3	264,8	940,3	6 744	2,1	122,9	387,3	59,8	4,3	1 542,6	707,9	3 058,8	37,3	15,2	1 046,6
Среднее значение за период	18,1	22,1	78,4	562	0,2	10,2	32,3	5,0	0,4	128,6	59,0	254,9	3,1	1,3	87,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	35	56												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	316,6	398,4	1 360,5	9 977	10,3	244,8	460,3	89,8	151,3	1 568,4	1 690,1	4 545,5	87,5	36,6	2 339,0
Среднее значение за период	26,4	33,2	113,4	831	0,9	20,4	38,4	7,5	12,6	130,7	140,8	378,8	7,3	3,0	194,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	36	55												



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	115,5	166,2	590,8	4 156	1,8	147,2	352,2	28,5	2,6	2 749,7	481,3	2 402,1	27,8	12,5	342,3
Среднее значение за период	9,6	13,9	49,2	346	0,2	12,3	29,4	2,4	0,2	229,1	40,1	200,2	2,3	1,0	28,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11	36	57												

* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т.Лапшиной
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфаламеевой В.Л.
5. ТУ 10.13.14-006-21695472-2017 Полуфабрикаты мясные охлажденные и замороженные. Технические условия.
6. ТУ 10.13.14-007-2195472-2017 Полуфабрикаты из мяса кур (цыплят-бройлеров) охлажденные и замороженные. Технические условия.
7. ТУ 10.20.10-008-2195472-20017 Рыбные кулинарные полуфабрикаты охлажденные и замороженные. Технические условия.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Е.А. Парфенкова

Генеральный директор ООО "Комбинат
социального питания"



М.С. Вахруков

Вахруков М.С.

