



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

Согласовано

Директор МОУ "СШ № 37"

С.В. Савиных Е.С.
2020г.

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (2 месяца)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.1489-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,3	0,1	1,5	8	0,0	0,3	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	250/15	8,1	5,3	17	160	0,13	12	50	1,3	0,1	49	37,7	140,1	7,7	0,23	34,1	97	2015	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	30/30	6,3	13,5	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	5,6	5,4	31,7	202	0,3	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,3	21,8	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	24	1,6	0,2	11,3	30	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,5	6,0	25,4	0,6	0,4	1,3		ГОСТ 2077-84	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,5	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		ТУ 10.71.11-00248353077-2016	
Итого за прием пищи:	819	26,0	32,1	126,0	819	0,9	16,7	66,8	3,7	1,2	99,7	54,9	308,4	5,5	1,5	158,7			
Полдник																		*	
ОПАДЬЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	11,1	6,5	87,8	449	0,2	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,4	66,5	ТТК	СТО 57397431-005-2010	
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	336	2015	
ГРУША	115	0,5	0,5	12,7	54	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015	
Итого за прием пищи:	515	11,7	7,0	100,5	503,7	0,2	14,1	45,1	5,8	0,3	302,4	78,0	311,1	5,0	1,4	66,5			
Всего за день:		37,7	39,1	226,5	1323	1,1	30,8	111,9	10,5	1,5	402,1	172,9	619,5	10,5	2,9	225,2			

День второй

Принем пиши, 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		
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 пиши:	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																		
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
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	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 пиши:	545	16,8	25,1	63,9	563,7	0,2	29,4	0,0	4,0	0,1	71,6	54,4	156,9	2,8	1,2	101,3		
Всего за день:		39,5	53,9	179,1	1379	1,0	48,4	35,6	8,1	0,6	212,5	150,3	464,6	7,0	3,9	304,7		

13.11.2020



День третий

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		
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																		
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 919-57397431-06 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		
Всего за день:		44,0	41,1	244,1	1388	1,6	14,5	141,5	10,2	145,5	299,1	276,8	806,9	16,8	5,8	294,8		



День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
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																		
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	ТТК	
Итого за прием пищи:	526	20,1	27,3	62,3	546,4	0,2	1,4	22,7	4,7	0,1	41,1	56,5	224,1	3,4	0,9	63,5		
Всего за день:		39,4	77,6	149,7	1417	0,6	39,3	105,5	13,6	0,4	195,6	146,0	502,6	9,0	5,1	229,4		



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, 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		
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	ГОСТ 2077-84 ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
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																		
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	
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:	557	14,8	25,7	87,2	545,6	0,1	9,1	1,1	2,7	0,4	41,6	55,6	196,9	2,6	1,2	151,4		
Всего за день:		48,3	59,2	193,9	1399	1,3	38,7	15,6	16,0	0,8	189,4	173,6	622,8	10,6	4,8	373,2		



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		
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																		
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	558,2	0,1	7,7	28,0	0,7	0,1	55,5	68,4	269,3	2,4	1,1	74,3		
Всего за день:		56,4	49,6	195,2	1374,4	1,0	27,0	63,6	5,2	0,4	205,9	295,5	717,1	11,1	4,4	281,9		



Неделя Вторая 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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
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
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																		
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
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
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	688,8	0,0	2,0	0,0	4,1	0,3	35,1	48,8	144,3	2,2	1,3	106,4		
Всего за день:		53,4	55,2	213,4	1535,2	0,5	12,2	0,1	13,3	0,6	133,2	152,1	478,9	9,4	4,1	249,5		

13.11.2020



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		
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	306/376	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																		
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		
Всего за день:		42,2	45,7	212,4	1391,7	1,0	17,6	119,3	7,5	0,6	345,4	286,8	684,9	12,6	5,4	265,9		



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	11	0,2	0,0	1,1	6	0,0	0,5	1,5	0,0	0,0	1,1	0,0	5,5	0,0	0,1	0	306/376	2015/2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/20	6,5	5,1	13	141	0,05	1	0	2,6	0,02	27,3	15,2	36,8	0,7	0,5	69,2	111	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
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,2	13,3	15,3	196	0,1	22,5	82,8	3,6	0,1	64,6	29,2	78,3	1,1	0,7	78	143	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	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
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:	834	21,6	38,6	101,7	826	0,9	25,1	101,0	10,7	1,2	152,8	85,9	269,3	4,8	2,1	241,8		
Полдник																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	11,1	6,5	87,8	449	0,2	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,4	66,8	ТТК	СТО 57397431-005-2010
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
ГРУША	115	0,5	0,5	12,7	54	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015
Итого за прием пищи:	515	11,7	7,7	100,5	503,7	0,2	14,1	45,1	5,8	0,3	302,4	78,0	311,1	5,0	1,4	66,8		
Всего за день:		33,3	46,3	202,2	1329,6	1,1	39,2	146,1	16,5	1,5	455,2	163,8	580,4	9,8	3,5	308,6		

13.11.2020



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		
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																		
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	542,6	0,2	24,4	21,6	3,9	0,2	91,6	68,3	282,4	3,5	1,1	109,3		
Всего за день:		35,0	58,4	173,7	1371,7	1,1	45,0	21,6	9,5	0,7	190,3	157,6	584,7	8,8	5,7	265,0		



День пятый																		
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		
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:		34,1	48,5	145,7	1220,6	1,1	29,5	53,1	14,8	0,4	394,1	151,5	526,9	7,1	3,6	226,6		



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		
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		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		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
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																		
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
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
Итого за прием пищи:	487	23,4	26,1	65,3	551,8	0,2	11,6	0,2	1,9	0,2	56,0	60,0	270,7	3,4	0,7	114,9		
Всего за день:		49,9	59,4	186,9	1366,1	1,1	24,3	14,9	7,3	1,4	188,2	284,1	817,3	13,3	3,6	330,4		



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	513,1	634,0	2 322,8	16 495	12,4	366,5	828,9	132,5	154,3	3 210,8	2 411,0	7 406,6	125,9	52,7	3 355,6
Среднее значение за период	42,8	52,8	193,6	1 375	1,0	30,5	69,1	11,0	12,9	267,6	200,9	617,2	10,5	4,4	279,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	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	196,5	235,5	962,3	6 518	2,1	121,7	368,5	42,7	3,0	1 642,4	720,9	2 861,1	38,4	16,1	1 016,6
Среднее значение за период	16,4	19,6	80,2	543	0,2	10,1	30,7	3,6	0,3	136,9	60,1	238,4	3,2	1,3	84,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	33	59												

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

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т.Лашинной

3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети 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 "Компани
социального питания"



М.С. Вахруков

Вахруков М.С.

13.11.2020

