



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

«Составлено»

Директор МОУ «СШ № 37»

Евдокимова Е.С.

13.11.2020

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 месяц)

(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-тура	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	205	9,7	10	39,5	271	0,07	1,1	34	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	175	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	0,14	0,01	0	0	376	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,0	4,2	11,0	56	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	1,3	3,5	0,0	0,0	0,8	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	1,8		
Итого за прием пищи:	545	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	5	0,2	0,0	0,8	4	0,0	0,4	1,1	0,0	0,0	0,8	0,0	4,0	0,0	0,1	0,0	306/375	2015/2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЦОМ И КУРОМ	200/10	6,5	4,7	13,6	133	0,1	9,6	0	1	0,06	40,4	29,7	116,6	1,5	0,2	43,6	97	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	0,08	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	57,3	1,1	0,5	38,0	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	340	2015
ХЛЕБ РЖАВОЙ	21	1,4	0,2	9,9	44	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,8	5,3	22,3	0,5	0,3	1,6		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,0	4,2	11,0	56	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	1,3	3,5	0,0	0,0	0,8	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	689	23,6	24,3	103,4	707	0,7	14,0	18,4	5,1	0,2	92,4	67,4	319,0	5,6	1,2	95,7		
Полдник																		
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ в индивидуал.	230	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	0,3	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	333	2015
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,2	3,3	29,2	202	0,08	0,04	34	1,0	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	1,9	410	2015
Итого за прием пищи:	405	15,7	12,4	51,3	383	0,22	14,14	59,3	1,16	0,32	311,6	57	284,5	4	1,2	20,9		
Всего за день:		55,4	61,8	227,6	1639	1,1	29,2	132,2	31,4	0,7	616,6	193,9	920,7	10,5	3,4	162,0		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Днев. и второй				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			B1, мг		C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г															
Завтрак																			
БЫТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	12,3	8,6	217	0	0,2	0	2,4	0	11,3	13,7	77,1	1,3	0,2	19,4	ГТК	ТУ	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	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	29	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:	495	14,0	21,6	56,7	480	0,1	25,6	0,0	2,8	0,1	64,4	50,0	177,7	2,9	0,9	83,4			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,1	0,0	0,3	2	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	2,6	2,1	4,5	0,1	0	0	306/576	2015/2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУКУР.	200/10	3,5	4,1	6,3	83	0,04	12,6	0	1,9	0,04	44,4	19,9	57,2	0,7	0,3	59	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	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	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	30	2,0	0,3	14,1	63	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0	6,9	7,5	31,8	0,8	0,5	2,3	ГОСТ 2077-84		
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		
Итого за прием пищи:	729	24,2	25,0	107,1	718	0,8	16,3	35,6	3,6	0,4	134,7	89,1	296,2	3,9	2,3	182,7			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ в бут.уп.	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	ТУ		
ПИРОЖОК С КОНФИТОРОМ	60	3,5	1,4	34,6	164	0,05	0,09	3,6	1,1	0,04	11,3	14,3	35,5	0,7	0,3	24	406	2015	
Итого за прием пищи:	260	4,5	1,4	54,8	249	0,07	4,09	3,6	1,3	0,06	25,3	22,3	49,5	3,5	0,3	24			
Всего за день:		42,7	47,9	218,6	1447	1,0	46,0	39,2	7,8	0,6	224,4	161,4	523,4	10,3	3,5	290,1			



День третий

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		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	145/32	6,7	8,5	55,5	323	0,2	0,3	70,6	2,2	0,2	129,1	38	159,7	1,6	1,3	58	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
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0		
Итого за прием пищи:	477	11,6	12,2	80,6	480	0,32	39,9	95	2,4	0,42	316,3	70,3	301,3	2,2	1,9	61		
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 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	150	8,6	6,1	38,6	244	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	57,8	302	2015
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
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	20	1,6	4,2	11,0	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
Итого за прием пищи:	772	29,4	27,6	144,1	782	0,9	11,7	57,8	6,9	145,1	99,0	191,2	518,0	12,0	3,3	221,6		
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
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:		51,6	50,8	269,0	1585	1,4	65,7	185,1	11,7	145,8	687,3	309,8	1051,9	18,0	6,5	328,2		



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	80	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	0,08	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	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	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 ЛИМОНОМ	200/15/5	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
Итого за прием пищи:	490	19,3	22,5	61,7	502	0,1	2,9	39,8	4,5	0,7	149,1	52,3	309,2	3,1	1,2	51,5		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	16	1,5	0,1	3,1	23	0,0	0,0	2,2	0,1	0,0	12,5	7,7	35,7	0,4	0,0	0,0	306/576	2015/2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,9	8,7	83	0	8,6	0	1,9	0,04	39,8	20,9	43,7	1	0,4	53	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	150	2,7	10,6	12,9	163	0,1	18,8	69	3	0,1	53,8	24,3	65,3	0,9	0,6	65	143	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	9,9	44	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,8	5,3	22,3	0,5	0,3	1,6	ГОСТ 2077-84	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	6,3	16,5	84	0	0	0	0,09	0	1,4	2,0	5,2	0,1	0,03	10,2	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи:	717	20,3	44,5	88,8	849	0,9	31,5	71,2	8,0	0,3	149,0	90,3	307,8	6,1	4,2	137,2		
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	60	3,1	11,6	49,2	230	0,03	0,02	8,4	4,1	0,02	11	12,5	33,7	0,8	0	0	СТО 21695472-002-2018	
Итого за прием пищи:	360	9,9	18,2	66,1	388	0,19	39,12	33,7	4,3	0,25	286	47,2	230,7	1,1	0,8	19		
Всего за день:		49,5	85,1	216,7	1739	1,2	73,5	144,7	16,7	1,2	584,1	189,8	847,7	10,3	6,3	207,6		



День пятый																		
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																		
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	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	302	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	23	0,3	0,0	0,9	6	0,0	5,8	0,0	0,2	0,0	3,2	4,6	6,0	0,2	0,0	0,0	306/576	2015/2004
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	
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
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:	529	13,3	23,3	87,4	531	0,0	6,9	1,1	2,8	0,4	41,1	49,7	180,8	2,5	1,0	136,8		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,1	0,0	0,4	2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	3,4	2,8	6,0	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,4	4,2	13,2	118	0,1	4,6	0	1,9	0,06	34	28,5	70,5	1,7	0,3	51,9	102	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,1	13,1	20,6	250	0,1	9,9	0,1	1,6	0,1	33,7	39,5	163,2	0,2	0,7	83,5	259	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	28	1,8	0,3	13,2	59	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0	6,4	7,0	29,7	0,7	0,4	2,1		ГОСТ 2077-84
ПЫШКА 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:	668	22,4	23,9	98,1	706	0,8	16,2	2,1	6,3	0,2	112,4	97,8	316,0	4,3	1,7	161,5		
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
ПИРОЖОК С КОНФИТУРОМ	60	3,5	1,4	34,6	164	0,05	0,09	3,6	1,1	0,04	11,3	14,3	35,5	0,7	0,3	24	406	2015
Итого за прием пищи:	260	9,5	7,8	44	284	0,15	1,19	28,9	1,1	0,24	251,3	38	215,5	0,9	1,1	43		
Всего за день:		45,2	55,0	229,6	1521	1,0	24,3	32,1	10,1	0,8	404,8	185,5	712,3	7,7	3,8	341,3		



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		
Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	12,3	8,6	217	0	0,2	0	2,4	0	11,3	13,7	77,1	1,3	0,2	19,4	ТТК	ТУ
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	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:	493	14,3	21,1	85,4	592	0,0	1,9	0,0	2,9	0,3	34,2	44,9	166,8	2,4	1,0	87,7		
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	200	4,4	4,2	13,2	118	0,1	4,6	0	1,9	0,06	34	28,5	70,5	1,7	0,3	51,9	102	2015
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	80	11,7	9,2	2,5	136	0	1	0	0	0,04	18,9	16,2	93,6	1,6	0,3	17,1	496	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	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	1,4	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	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		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	697	26,2	25,6	106,7	711	0,6	9,5	0,0	3,3	0,1	82,8	82,8	240,7	6,0	1,4	101,0		
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	3,1	11,6	49,2	230	0,03	0,02	8,4	4,1	0,02	11	12,5	33,7	0,8	0	0		СТО 21695472-002-2018
Итого за прием пищи:	390	9,6	18,5	71,3	411	0,17	14,12	33,7	4,3	0,24	271,8	47,9	228	3,9	0,8	19		
Всего за день:		50,1	65,2	263,4	1714	0,8	25,5	33,7	10,5	0,6	388,8	175,6	635,5	12,3	3,2	207,6		



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	20	0,1	0,0	0,4	2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	3,4	2,8	6,0	0,1	0,0	0	306/576	2015/2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,9	8,7	83	0	8,6	0	1,9	0,04	39,8	20,9	43,7	1	0,4	53	82	2015
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	40/40	10	9	3	134	0,1	1,5	28,5	0,5	0,07	33,6	12	77,8	0,8	0,6	41,8	290	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,1	38,6	244	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	57,8	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	27	1,8	0,3	12,7	57	0,5	0,0	0,0	0,3	0,0	6,2	6,8	28,6	0,7	0,4	2,0		ГОСТ 2077-84
ПЫШКА САХАРНАЯ	50	3,6	6,3	22,0	159	0,1	0,0	2,0	2,3	0,0	9,9	13,7	35,0	0,7	0,3	24,0	424	2015
Итого за прием пищи:	727	26,1	25,6	117,4	812	0,9	12,2	30,5	6,1	0,3	140,1	209,5	418,4	8,5	3,2	178,9		
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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	1,0	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	1,9	410	2015
Итого за прием пищи:	275	10,2	5,5	49,4	287	0,1	4,04	34	1,16	0,12	64,8	29,6	104,2	3,7	0,4	1,9		
Всего за день:		51,5	49,4	247,8	1665	1,3	31,0	136,8	8,7	1,7	476,6	302,0	889,2	17,0	4,9	243,8		



День третий

День третий																		
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	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	15,1	16,8	27,8	566	0,07	1,4	53,5	5,7	0,4	279,1	66,2	294,7	2,2	1,4	66,8	ТТК	СТО 57397431-005-2010
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
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	140	4	2,1	15,4	97	0	1	0	0	0,2	168	19,6	133	0	0	0		ТУ 9222-001-00419785
Итого за прием пищи:	500	19,2	18,9	53,2	703	0,07	2,43	53,5	5,7	0,6	458,2	87,2	430,5	2,48	1,4	66,8		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,3	0,1	1,5	8	0,0	0,7	2,1	0,0	0,0	1,5	0,0	7,5	0,1	0,1	0	306/576	2015/2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	4	4,1	10,4	104	0,04	0,8	0	2,1	0,01	26,8	14,4	45,4	0,7	0,4	55,9	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	150	2,7	10,6	12,9	163	0,1	18,8	69	3	0,1	53,8	24,3	65,3	0,9	0,6	65	143	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	389	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	23	1,8	4,8	12,7	64	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,5	4,0	0,0	0,0	7,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
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:	738	19,0	37,9	88,7	714	0,8	25,1	85,8	7,4	1,1	125,0	71,5	248,5	6,0	1,8	202,8		
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		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		
ПИРОЖОК С КОНФИТЮРОМ	60	3,5	1,4	34,6	164	0,05	0,09	3,6	1,1	0,04	11,3	14,3	35,5	0,7	0,3	24	406	2015
Итого за прием пищи:	390	10,1	7,7	56,7	345	0,15	14,19	28,9	1,9	0,24	272,1	48,4	229,8	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:		48,2	64,5	198,6	1762	1,0	41,7	168,2	15,0	2,0	855,3	207,1	908,8	12,2	4,5	315,2		



День четвертый

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 РЫБНАЯ	80	8,5	4,2	6,2	95	0,1	0,4	0	2,9	0,1	24,9	26,2	149,7	1,2	0,7	116	ТТК	ТУ
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	312	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	9	0,3	0,0	0,5	3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,1	1,8	5,4	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
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
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	
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:	498	15,1	21,1	67,3	478	0,2	19,5	0,0	3,2	0,2	78,3	60,5	257,7	2,7	1,5	182,8		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	46	0,5	0,1	1,7	11	0,0	11,5	0,0	0,3	0,0	6,4	9,2	12,0	0,4	0	0	306/576	2015/2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	6,3	72	0,04	12,6	0	1,9	0,04	39,4	17,7	39,2	0,6	0,3	59	88	2015
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	40/40	8,5	18,6	2,3	247	0,2	0,8	0	2,1	0,08	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	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	40	2,6	0,4	18,8	84	0,8	0,0	0,0	0,4	0,0	9,2	10,0	42,4	1,0	0,6	3,0	ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	716	16,8	27,4	101,4	760	1,1	28,1	0,0	5,1	0,4	93,0	88,1	281,4	5,3	4,0	128,8		
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	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	60	3,1	11,6	49,2	230	0,03	0,02	8,4	4,1	0,02	11	12,5	33,7	0,8	0	0	СТО 21695472-002-2018	
Итого за прием пищи:	360	9,9	18,2	66,1	388	0,19	39,12	33,7	4,3	0,25	286	47,2	230,7	1,1	0,8	19		
Всего за день:		41,8	66,7	234,8	1626	1,5	86,7	33,7	12,5	0,9	457,3	195,8	769,8	9,1	6,3	330,6		



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		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			
Завтрак																			
МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ	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	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	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	40	3,2	8,4	22,0	112	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	2,6	7,0	0,1	0,0	13,6		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/10	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:	531	25,0	26,6	67,3	555	0,2	4,0	58,1	2,3	0,7	167,9	46,2	280,7	2,7	1,8	83,9			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	12	1,1	0,1	2,4	17	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	9,4	5,8	26,8	0,3	0	0	306	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,4	4,2	13,2	118	0,1	4,6	0	1,9	0,06	34	28,5	70,5	1,7	0,3	51,9	102	2015	
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	12,3	8,6	217	0	0,2	0	2,4	0	11,3	13,7	77,1	1,3	0,2	19,4	ТТК	ТУ	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,2	10,7	21,1	195	0,1	18	12	4,2	0,08	33,3	28,7	84,8	1,2	0,8	88,3	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	21	1,4	0,2	9,9	44	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,8	5,3	22,3	0,5	0,3	1,6		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	663	19,6	27,5	87,1	724	0,6	23,5	13,7	9,2	0,2	125,2	99,4	304,8	5,8	1,6	161,4			
Подзавок																			
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	
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:	250	10	10,4	31,6	262	0,15	1,1	32,3	1,6	0,24	251,2	37,9	218,3	0,9	1,1	43			
Всего за день:		54,6	64,6	186,1	1541	1,0	28,6	104,1	13,2	1,1	544,3	183,5	803,9	9,4	4,5	288,3			

13.11.2020



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	490,6	611,0	2 292,1	16 239	11,3	452,2	1 009,8	137,6	155,4	5 239,5	2 104,2	8 063,2	116,8	47,0	2 714,7
Среднее значение за период	49,1	61,1	229,2	1 624	1,1	45,2	101,0	13,8	15,5	524,0	210,4	806,3	11,7	4,7	271,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	34	56												

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	163,1	210,8	713,6	5 436	1,6	119,0	374,3	53,1	4,8	1 793,7	573,4	2 788,6	26,6	13,2	862,3
Среднее значение за период	16,3	21,1	71,4	544	0,2	11,9	37,4	5,3	0,5	179,4	57,3	278,9	2,7	1,3	86,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	35	53												

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	227,5	289,2	1 042,9	7 483	8,2	188,0	315,1	61,0	148,3	1 153,7	1 107,0	3 250,8	63,5	24,7	1 571,4
Среднее значение за период	22,8	28,9	104,3	748	0,8	18,8	31,5	6,1	14,8	115,4	110,7	325,1	6,3	2,5	157,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	35	56												



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	100,0	111,1	535,6	3 320	1,5	145,2	320,4	23,5	2,2	2 292,1	423,8	2 023,8	26,7	9,1	281,0
Среднее значение за период	8,3	9,3	44,6	277	0,1	12,1	26,7	2,0	0,2	191,0	35,3	168,7	2,2	0,8	23,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	65												

* 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.Лапиной
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 Парфенова Е.А.

Генеральный директор ООО
"Комбинат социального питания"



Вахруков М.С.



