



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (2 смены)

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

Первая Неделя День первый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жир, 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	8	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	ГОСТ 2077-84	2015/2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 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	ТЭК	2015
КОФЛЕТА 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	ТЭК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,5	4,5	26,4	103	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0		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		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 ЙОГУРБАННЫЙ	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 10.71.11-00048363077-2015
Итого за прием пищи:	689	23,6	24,3	103,4	707	0,7	14,0	18,4	5,1	0,2	92,4	87,4	319,0	5,6	1,2	95,7		
Полдник																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	15,1	16,8	27,8	566	0,07	1,4	33,5	5,7	0,4	279,1	66,2	204,7	2,2	1,4	66,8	ТЭК	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	3,8	0,28	0	0		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	19,3	18,9	53,2	703	0,07	2,43	33,5	5,7	0,6	458,2	87,2	430,5	2,48	1,4	66,8		
Всего за день:		42,9	43,2	156,6	1409,6	0,8	16,4	71,9	10,8	0,8	550,6	174,6	749,5	8,1	2,6	162,5		

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		
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, КУРОЙ	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:	639	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		
Подник																		
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
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	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:	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		
Всего за день:		38,2	46,5	163,8	1198,2	0,9	41,9	35,6	6,5	0,5	199,1	139,1	473,9	6,8	3,2	266,1		



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
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:	722	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																		
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		
Всего за день:		41,0	39,8	224,7	1262	1,3	51,6	152,8	9,3	145,6	415,3	261,5	819,3	14,2	5,2	282,6		



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	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																		
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	2015
Итого за прием пищи:	490	19,34	22,475	61,745	502	0,1403	2,9	39,8	4,457	0,7055	149,064	52,304	309,246	3,118	1,234	51,46		
Всего за день:		39,6	66,9	150,6	1351	1,0	34,4	111,0	12,4	1,0	298,1	142,6	617,0	9,2	5,5	188,6		

13.11.2020



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	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																			
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	530,6	0,0	6,9	1,1	2,8	0,4	41,1	49,7	180,8	2,5	1,0	136,8			
Всего за день:		35,7	47,2	185,6	1237	0,9	23,1	3,2	9,0	0,6	153,5	147,5	496,8	6,8	2,7	298,3			



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
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		
Подник																		
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	14,26	21,14	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		
Всего за день:		40,5	46,7	192,1	1303	0,7	11,4	0,0	6,2	0,4	117,0	127,7	407,5	8,4	2,4	188,6		



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		
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																		
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		
Всего за день:		37,7	37,8	198,0	1292	1,2	52,1	125,5	8,5	0,7	456,4	279,8	719,7	10,7	5,1	239,9		



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептура	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	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
ТВЕДЕЛИ 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		
Подзюк																		
ОЛАДЬИ 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	19,17	7,7	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		
Всего за день:		38,1	45,6	141,9	1417	0,9	27,5	139,3	13,1	1,7	583,2	158,7	679,0	8,4	3,2	269,6		

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	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																		
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
ЩОРЕ 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		
Всего за день:		31,9	48,5	168,7	1238	1,3	47,6	0,0	8,2	0,6	171,3	148,6	539,1	8,0	5,5	311,6		



День пятый

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		
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		
Подвиг																		
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		
Всего за день:		44,6	54,2	154,5	1279	0,8	27,5	71,8	11,6	0,9	293,1	145,6	585,6	8,5	3,4	245,3		



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	390,1	476,4	1 736,4	12 986	9,7	333,5	711,1	95,7	152,7	3 237,6	1 725,5	6 087,4	89,1	38,8	2 453,1
Среднее значение за период	39,0	47,6	173,6	1 299	1,0	33,3	71,1	9,6	15,3	323,8	172,6	608,7	8,9	3,9	245,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	33	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	162,6	187,2	693,5	5 503	1,5	145,4	396,0	34,7	4,4	2 083,9	618,5	2 836,6	25,7	14,2	881,7
Среднее значение за период	13,5	15,6	57,8	459	0,1	12,1	33,0	2,9	0,4	173,7	51,5	236,4	2,1	1,2	73,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	50												

* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторимости 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.Лапшиной
3. Сборник рецептов на производство 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.



Генеральный директор ООО
"Комбинат социального питания"




Вахруков М.С.

