

"Согласовано"

Руководитель подразделения
А.М.Звяря

2019г.

Для документов

ООО «Комбинат социального питания»

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет.

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

Первая Неделя День первый

первая половина дня																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/6	4,8	6,6	25,8	185,9	0,15	1	0,04	0,3	0,1	97	29	128	1,3	0,7	36,8	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	16/25	5,6	5,4	12,9	123,7	0	0,1	41,6	0,1	0,1	145,6	8,9	133,5	0,5	0,9	0	3	2004
КАКАО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	4,6	4,9	28,2	175,6	0	0,2	0	0,1	0,2	150,1	32,2	122,2	0,9	0,8	3,5	694	2004
ФРУКТ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
Итого за прием пищи:	537	15,6	17,5	80,6	551	0,15	15,3	41,64	1,4	0,4	415,1	81,3	399,1	5,8	2,6	43,1		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	12,9	108	0,1	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,8	0,2	43,3	132	2004
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (из мяса ур)	80	11,9	11,6	7,6	211,9	0,1	0,6	22,6	0,6	0,1	22	20,5	138	1,5	0,1	25,5	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,5	4,1	41,1	232,6	0,1	6,3	12,7	1,4	0	31,3	16,3	53,2	1,1	0,5	57,4	516/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	670	22,2	19,1	102,9	722,5	0,64	12,6	35,5	3,7	0,12	114	76,2	294,2	4,7	1	127,5		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,6	12,8	36,8	251	0,14	0	7,5	1,5	0,1	68,4	24,2	104,5	1,5	0,3	25,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	300	13,1	18,4	44,1	369	0,24	0,6	31,5	1,5	0,3	308,4	46,6	292,5	1,7	0,3	25,2		
Итого за день:		50,9	55	227,6	1642,5	1,03	28,5	108,6	6,6	0,82	837,5	206,1	985,6	12,2	3,9	195,8		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
КОТЛЕТА "МОРЯЧОК" (рыбная)	80	10,9	9,4	9,9	166,4	0,15	0,5	0	2,9	0,1	43,4	26,5	150,8	1,2	0,7	115,9	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕООВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,4	8,2	22,2	191,1	0,2	10,4	14,9	0,2	0,1	50,4	31,6	92,6	1,3	0,6	58,9	520/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	300	16,1	17,8	57,4	470,8	0,37	10,9	14,9	3,4	0,2	110,7	70,4	268,2	3,4	1,4	174,8		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	163	26,6	136,9	0,6	0,6	61,5	160	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНСКИ	80	9,2	11,6	5,7	156,5	0,2	7,8	12,1	2,7	1,4	24	11,1	191,2	3,2	2,9	68,8	431	2004
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	3,9	5,3	37,1	218,5	0	1,4	18,2	0,6	0,03	30,9	31,5	99,4	0,8	0,8	49,4	450/515/576	2003
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0	0,2	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	720	20,1	22	103,7	716,5	0,95	26,1	63,3	4	1,63	240,5	81,2	459,1	5,5	4,5	181		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,9	14,1	35,3	253	0,1	2,4	42,8	0,6	0,2	111,5	31,2	211	1,4	0,4	33,4	ТТК	
Итого за прием пищи:	300	15,3	19,1	56,9	411	0,2	3,8	42,9	0,7	0,5	351,5	59,2	401	1,6	1,2	51,4		
Всего за день:		51,5	58,9	218	1598,3	1,52	40,8	121,1	8,1	2,33	702,7	210,8	1128,3	10,5	7,1	407,2		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	30,9	17,7	51,1	508,5	0,1	0,6	46,1	0,8	0,5	350,3	49,6	391,2	1,4	1,3	10,4	366	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	415	32,7	17,9	76,4	621,8	0,12	0,8	46,1	1,1	0,5	367,2	61,9	416	2,3	1,4	10,4		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,9	2,2	16	99,2	0,1	7,7	0,2	0,8	0,1	27,1	27,3	140	1,1	0,5	72,3	133	2004
ТЕФТЕЛИ ОСОБЕНЕ	80	5,9	8,6	4,7	97,5	0,03	0,4	0	0,8	0,1	9,5	8,6	77	0,9	2,5	18,6	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	8,8	6,2	39,6	252,9	0,2	2	14,4	4,6	0,1	23,1	126	218,4	4,5	1,4	62,9	508/576/515	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	78,6	0,03	0	0	0,4	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТУ	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0	632	
Итого за прием пищи:	700	22,5	17,5	120,1	716,2	0,76	12,8	14,6	5,9	0,3	93,2	188,7	494,7	7,5	4,8	155,3		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	698	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	20,9	21,9	55,7	418,6	0,2	0	22,7	1,3	0,1	119	25,1	226,4	2,2	2	20,4	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	24,9	24,9	61,7	514,6	0,3	1,4	22,8	1,3	0,4	359	53,1	416,4	2,2	2	20,4		
Всего за день:		80,1	60,3	258,2	1852,6	1,18	15	83,5	9,3	1,2	819,4	303,7	1327,1	12	8,2	186,1		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
БИТОЧКИ ШКОЛЬНИКОВСКИЕ ПО СЕЗОНУ	80	11,2	13,5	14,1	240,2	0,03	0,4	4,6	2,6	0,1	15,3	19,9	122,6	1,8	0,5	24,2	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,9	4,8	40,1	224,6	0	1,5	16,1	0,3	0,03	26,8	29,4	81,2	0,6	0,8	61,1	511/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,6	0	0	696	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	0,3	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	465	16,9	18,5	79,7	579,8	0,05	3,9	20,7	3,2	0,13	61	62,2	229,7	3,4	1,4	85,3		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,5	122	0	8	10,2	2,3	0	58,6	23,7	51,4	1,3	0,5	106,4	110	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОПАЩОЙ ПО СЕЗОНУ	150/25	11,4	13,6	11,5	229,5	0,1	15,6	12,4	2,5	0,1	44,8	37,8	144,1	1,9	0,8	64,3	ТТК/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	52	5	6,1	35,8	210,8	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	49,7	0,5	0,4	24	ТТК	
Итого за прием пищи:	707	21,3	26,7	107,1	755,3	0,7	24,3	25,7	7,2	0,12	175,4	93,4	300,4	5,1	1,7	196,6		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	0,6	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	639	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,8	101,5	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		51,6	56,4	239,1	1675,6	0,95	28,8	80,4	10,5	0,55	527,2	190,8	819,6	9,3	3,5	388,6		



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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	80	10,2	11,4	2,8	162,8	0,1	9	10,9	1,9	0,1	27,4	15,5	103,9	1,7	1,2	16,5	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	226,6	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,7	1	0,9	56,9	2004	
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,8	142,3	0	0,2	0	0,1	0,3	121,5	21,5	132,2	0,3	0,4	2,8	ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	3	
Итого за прием пищи:	465	24,5	23,8	78	638,7	0,2	9,3	62,6	3,4	0,4	312,5	56,2	405	3,4	3,1	76,2		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	200	5	4,5	17,8	133,6	0,2	3,7	0,2	2,2	0	32,3	26,3	62,4	1,6	0,7	51,4	2004	
ШАРИК ИЗ СВИНИНЫ	80	12,5	16,8	10,8	290,6	0,2	0,3	0	2,8	0,1	11,7	19,8	98,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,8	8,2	22,8	195	0,2	11	15,4	0,4	0,1	49,7	32,4	94,5	1,3	0,7	56,5	520/515/576	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	35,8	142	0	1,6	0	0,3	0	14,4	4,7	4	0,8	0,1	0,8	631	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	TV	
Итого за прием пищи:	665	22,7	29,7	97,1	807,2	0,94	16,6	15,6	5,9	0,2	112,7	88,2	280,4	5,8	3,2	133,9		
Полдник																		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	6	9	125,7	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	37,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	11,4	18,1	46,4	362,4	0,1	1,1	51,3	0,2	0,3	327,5	32,8	345,1	0,6	1,6	27,8		
Всего за день:		58,6	71,6	221,5	1808,3	1,24	27	129,5	9,5	0,9	752,7	177,2	1030,5	9,8	7,9	237,9		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ	200	12,1	14,4	29,5	278,2	0,2	14,3	0,2	1,5	0,2	41,1	48,7	253,3	2,9	0,7	169,2	436	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	20/20	5	3,6	9,3	87,5	0	0	0	0,6	0,06	19,6	11,8	76,4	1	0,2	1,1	7	2004
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	460	19	18,2	65,5	487,5	0,22	27,5	0,2	2,4	0,26	79,2	73,3	356,1	4,9	1	170,3		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	3,8	14,4	126	0,3	0,8	26,4	0,3	0,1	130,4	21,3	109,5	0,5	0,5	49,2	160	2004
ФРИКАДЕЛКИ С СОУСОМ	100	7,2	8,5	9,5	163	0,03	0,3	0	0,5	0,1	11,1	10	78	0,8	2,5	36,4	ТТК	
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,6	5,3	35,3	209	0	2,1	18,2	0,4	0,03	30,7	29,8	94,5	0,8	0,7	49,8	450/515/576	2003/2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0,1	0	16,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	685	16,9	17,9	104,5	706	0,67	19,2	44,6	1,5	0,23	193,4	73,3	310,3	3	3,9	136,7		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	10,2	43	234,5	0,1	0	28,1	2	0,1	88,5	12,5	137,4	0,7	0,9	28,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	12,8	15,2	64,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327,4	0,9	1,7	46,7		
Всего за день:		48,7	51,3	234,6	1566	1,09	48,1	73	6	0,89	601,1	187,1	993,8	8,8	6,6	353,7		



Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	80	10,3	14,8	11,1	212,8	0,1	12,8	18,6	2,3	0,1	65,6	30,4	141,2	1,6	0,2	25	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,2	39,1	250,1	0,2	0	14,4	4,6	0,1	19,5	123,2	210	4,3	1,4	62,3	508	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	6,6	12,9	138,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	475	25,6	27,6	78,1	662,1	0,3	12,9	85	7	0,3	277,2	169,6	520,1	7,1	2,4	87,3		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом, луценым)	200	5	4,5	17,8	133,6	0,2	3,7	0,2	2,2	0	32,6	26,3	62,5	1,6	0,7	55,4	139	2004
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	8,8	11,7	7,4	171,2	0,1	0,8	23	1,7	0,5	32,8	18,8	113,9	0,7	0,6	79,8	401	2004
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	4,1	4,8	40,6	227,2	0,06	2	16,2	0,3	0,03	28	30,3	83,9	0,7	0,8	61,4	511/576/615	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	670	19,4	21,2	111,1	720	0,76	9,2	39,4	4,5	0,53	120	92,3	293,5	3,7	2,3	198,1		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,6	12,8	36,8	251	0,14	0	7,5	1,5	0,1	68,4	24,2	104,5	1,5	0,3	25,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	300	13,1	18,4	44,1	369	0,24	0,6	31,5	1,5	0,3	308,4	46,6	292,5	1,7	0,3	35,2		
Всего за день:		58,1	67,2	233,3	1751,1	1,3	22,7	155,9	13	1,13	705,6	308,5	1106,1	12,5	5	310,6		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	100/30	10,5	13,2	62	385,5	0,13	0,6	6,7	2,2	0,2	172,6	26,8	178,2	0,9	0,9	48,7	733	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,5	0,8	3,5	694	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
Итого за прием пищи:	460	18,3	19,9	101,5	638,2	0,13	16,2	31,1	3,1	0,4	356,3	66,7	358,7	5	2	55		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5,2	13,1	106	0	8	0,2	2,3	0	49,8	22,8	45,3	1,3	0,5	105,5	110	2004
ТЕРТЕЛИ "КРЕПЫШ" (из мяса кури)	130	6,9	8,7	8,4	217,6	0	1	16,8	0,3	0,1	35,4	13,3	76,4	0,9	1,5	94,8	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,6	4	52,3	237,6	0,1	0,8	12,5	1,5	0	31,1	15,1	57,9	1,1	0,5	56,9	516/515/676	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	770	17	18,2	116,7	745,2	0,45	25,8	29,5	4,4	0,1	138,9	63,2	211,2	4,2	2,7	258,5		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	8,2	33	234,5	0,1	0	28,1	2	0,1	88,5	12,5	137,4	0,7	0,9	28,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	12,8	13,2	54,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327,4	0,9	1,7	46,7		
Всего за день:		48,1	51,3	272,8	1775,9	0,78	43,4	88,8	9,6	0,9	823,7	170,4	897,3	10,1	6,4	380,2		



День третий

Дневной рацион																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	23,7	18,6	52	470,4	0,1	0,3	0,15	1	0,6	278,1	59,8	350,7	1,5	1,8	12,5	363	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	6,9	11,9	114,8	0	0	0	0	0	2,1	1,6	8,9	0,1	0,1	1,8	ТУ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	420	26,7	25,7	89,2	698,5	0,12	0,3	0,15	1,3	0,6	297,1	73,7	384,4	2,5	1,8	14,3		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,7	5,3	8	86,4	0	9,6	6,2	0,9	0	44,5	17,1	53	0,8	0,4	51,9	124	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	150/25	11,2	14,5	19,9	231,2	0,1	15,9	0,1	1,2	0,2	34,6	40,7	197,5	2,5	0,6	126,7	436/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,8	212,3	0	0	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	655	20,2	25,8	110	722,9	0,6	26,2	6,3	4,7	0,22	129	89,5	343,7	5	1,6	204,2		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	6,1	7,7	46,9	224	0,1	0	0	2,3	0	14,5	8,9	62,9	0,6	0,4	33,4	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	10,1	7,7	52,9	320	0,2	1,4	0,1	2,3	0,3	254,5	36,9	252,9	0,6	0,4	33,4		
Всего за день:		57	59,2	252,1	1741,4	0,92	27,9	6,55	8,3	1,12	680,6	200,1	981	8,1	3,8	251,9		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	11,8	12,6	14,1	192,9	0,03	6,5	0	0,5	0,1	15,7	19,8	89,3	1,5	1,1	22,5	ТТК/576/515	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	150/25	3,3	8,2	21,8	189	0,2	10,4	15,4	0,2	0,1	47	29,5	86,1	1,2	0,8	55,5	520	2004
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	475	17	21	62,6	503,7	0,25	30,1	15,4	1	0,2	81,2	62,1	201,8	3,7	1,8	79		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	12,9	108	0,1	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,8	0,2	43,3	132	2004
БРИЗОЛЪ ИЗ КУРЫ	80	14,6	15,5	4,9	228,7	0,01	0,5	0,2	5	0,2	25,8	13,4	130,8	1,4	1,8	72,6	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА(ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	150/15	8,7	6,2	39,5	252,2	0,2	1,5	14,4	4,6	0,1	21,9	125,3	216,3	4,4	1,4	62,7	508/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ	
Итого за прием пищи:	500	26,7	25,1	102,6	776,9	0,71	9,7	14,8	10,9	0,3	97,9	174,5	438,7	7,3	3,6	180,1		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,8	101,5	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		57,1	57,3	217,5	1621,1	1,16	40,4	64,2	12	0,8	469,9	271,8	930	11,8	5,8	285,8		

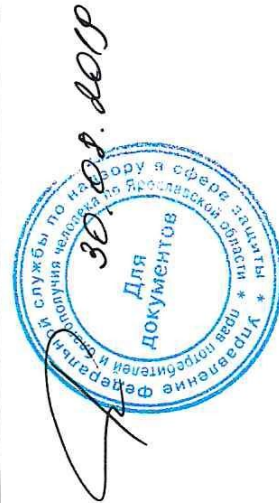


День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9	19,5	0,3	212,8	0,2	0	0	0,3	0	28,8	16	129,6	1,8	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	227	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,8	1	0,4	56,9	2004	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/25	4,2	3,7	12,9	101,9	0	0,1	26	0,1	0	92,8	5,8	65,3	0,4	0,5	0	3	2004
Итого за прием пищи:	465	19,6	27,2	68,3	602,6	0,3	0,1	38,7	1,7	0	161,7	39,8	250,1	3,7	0,9	56,9		
Обед																		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,1	6,9	0,2	1,5	0,2	33,7	24,1	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
ШАРИЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	12,5	16,8	10,8	290,6	0,2	0,3	0	2,8	0,1	11,7	19,8	98,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/25	3,9	5,5	15,4	132,1	0,1	38,2	0,1	2,4	0,1	89,9	33,7	64,1	1,8	0,9	66,4	534/676/615	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0	0	16,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	Ту	
Итого за прием пищи:	685	23,4	27,3	92,9	755,5	0,9	61,4	0,3	7,1	0,4	158,8	92,3	287,5	5,7	3,5	149,7		
Полдник																		
МОЛОКО БИЛЯЧЕНОЕ	200	5,7	6	9	126,7	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕТИРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	37,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	11,4	18,1	46,4	362,4	0,1	1,1	51,3	0,2	0,3	327,5	32,8	345,1	0,6	1,6	27,8		
Всего за день:		54,4	72,6	207,6	1720,5	1,3	62,6	90,3	9	0,7	648	164,9	892,7	10	6	234,4		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПЛОДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	10,8	20,6	32,3	328,9	0,03	3,1	0,1	2,3	0,1	25,9	38,7	211,9	1,6	1,9	85,6	443/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	TV	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,7	4,3	25	166	0,1	0	0,1	1,1	0,1	15,1	4,8	51,8	0,6	0,4	13,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	17,3	25,1	82,8	609,9	0,15	5,1	0,2	3,7	0,2	59,9	56,4	289,6	3,2	2,4	98,8		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,2	13	96,8	0	5,6	6,6	0,8	0	39,5	21,8	52,6	1,2	0,4	57,7	114	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	13,2	15,2	25	310	0,2	14,6	0,02	3,72	0,4	26,2	44,8	165,6	2,8	3,5	0,6	478/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	138	0	16	0	0	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	TV	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,8	3,8	21,5	122	0	0	0	1,1	0	6,3	4	22,8	0,2	0,2	14,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	630	20,0	23,6	107,4	735,8	0,7	36,2	6,62	6,02	0,4	96,9	85,1	283,2	5	4,4	74,4		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	10,2	33	234,5	0,1	0	28,1	2	0,1	88,5	12,5	137,4	0,7	0,9	28,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	12,8	15,2	54,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327,4	0,9	1,7	46,7		
Всего за день:		50,1	63,9	244,8	1738,2	1,05	42,7	35,02	11,82	1	485,3	182	900,2	9,1	8,5	219,9		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Итого за весь период	666,2	725,0	2 827,1	20 511,5	13,5	427,9	1 036,9	113,7	12,3	8 053,7	2 573,4	11 992,4	124,2	72,7	3 352,1			
Среднее значение за период	55,5	60,4	235,6	1709,3	1,1	36	86,4	9,5	1,0	671,1	214,5	998,5	10,4	6,1	279,3			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	55															

Нормативная документация:

- СанПин 2.4.5.2409-08
- Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Е.А. Парфенкова

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Руденко В.Е.

В.Е. Руденко

