



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, 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	14/26	5,2	4,9	13,4	119,1	0	0,1	36,4	0,1	0	128,1	8,3	116,8	0,5	0,9	0	3	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	0,4	0,6	3	694	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	526	14,7	15,6	69,5	484,7	0,15	15,7	60,84	1,2	0,3	398,1	69	383,7	5,1	2,4	42,4		
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		2004
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК/ШНИЦЕЛЬ) ИЗ МЯСА КУР	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	150/15	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:	664	22,2	19,1	102,9	722,5	0,64	12,6	35,5	3,7	0,12	114	78,2	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		
Всего за день:		50	53,1	216,5	1576,2	1,03	28,9	127,8	6,4	0,72	820,5	193,8	970,4	11,5	3,7	195,1		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) 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 ПЮРЕ/ОВОЩИ 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	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	465	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	260	4,4	2,7	20	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,5	154,1	1,3	0,6	85,6	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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	150/15	3,8	5,3	36,5	215,6	0	1,2	18,2	0,5	0,03	30	30,5	97,6	0,8	0,8	49,4	450/515/576	2003
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	7,7	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	735	19,6	20	110,1	711,2	0,81	42,3	30,7	4,4	1,53	111,9	88,6	485,1	6,3	4,6	205,7		
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	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	56,9	224,4	1593	1,38	57	88,5	8,5	2,23	574,1	218,2	1154,3	11,3	7,2	431,9		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	0,8	46,1	0,8	0,5	350,3	49,6	391,2	1,4	1,3	10,4	366	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	415	32,7	17,9	76,6	623,5	0,12	2,8	46,1	1,1	0,5	369,2	62,5	417,1	2,4	1,4	10,4		
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	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	150/10	8,6	6,2	38,4	247,1	0,2	1,6	14,4	4,4	0,1	21,3	124	212,8	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	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	
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
Итого за прием пищи:	680	22	19	113,1	711	0,95	5,5	40,8	6,1	0,3	192,4	177,4	449,9	6,8	4,7	132,2		
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
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:		79,6	61,8	251,4	1849,1	1,37	9,7	109,7	8,5	1,2	920,6	293	1283,4	11,4	8,1	163		

День четвертый

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) ИЗ ГОВЯДИНЫ	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	150	3,9	4,8	40,1	224,6	0	1,5	16,1	0,3	0,03	12,3	27,6	75,5	0,5	0,8	60,9	511	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0	0,3	0	0	0	0	0	8	2,6	2,3	0,2	0	0	685	2004
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0	0	13,6	56,4	0	8	0	0	0	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	2	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:	470	16,8	18,5	78,1	573,9	0,05	9,9	20,7	3,2	0,13	44,6	59,5	221	2,8	1,4	85		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	255	3,2	7,6	13,5	133	0	8	10,2	2,3	0	59,2	24,6	59,4	1,4	0,5	106,4	110	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,1	13,5	10,5	223,5	0,1	9,3	12,4	2,4	0,1	41,3	32,8	137,6	1,6	0,4	63,7	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	0,3	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:	702	21,9	27,5	106,1	760,3	0,7	18	25,7	7,1	0,12	172,5	89,3	301,9	4,9	1,6	196		
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	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:		52,1	57,2	236,5	1674,7	0,95	28,5	80,4	10,4	0,55	507,9	184	812,4	8,5	3,4	307,7		



01.11.2019

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	100	12,8	14,3	3,5	203,5	0,2	11,3	13,6	2,4	0,2	34,3	19,4	129,9	2,1	1,5	20,6	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	516	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	18/21	5,8	5,9	10,8	120,5	0	0,1	46,8	0,1	0,1	162,4	9	146,8	0,4	0,7	0	3	2004
Итого за прием пищи:	489	25,1	24,2	70,8	620	0,3	24,6	73,1	3,8	0,3	238,4	45,9	332,4	4,3	3,1	77,5		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	32,9	78	2	0,9	64,3	139	2004
ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) 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 ПЮРЕ/ОВОЩИ 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	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	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	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:	715	24,7	30,9	106,6	863,6	1,2	17,5	15,7	6,6	0,2	123	97,3	306,6	6,3	3,5	147,4		
Полдник																		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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
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:		61,2	73,2	223,8	1846	1,6	43,2	140,1	10,6	0,8	688,9	176	984,1	11,2	8,2	252,7		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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 СЕЛЬДЮ	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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	465	18,9	18,2	64,3	480,7	0,22	16,3	0,2	2,4	0,26	79,6	73,4	355,6	4,9	1	170,3		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,3	5,3	16,3	121	0	7	8,3	1	0	49,4	27,3	65,8	1,5	0,5	72,1	114	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ	100	7,2	8,5	9,5	183	0,03	0,3	0	0,5	0,1	11,1	10	78	0,8	2,5	35,4	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 (клубника)	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
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	
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:	735	16,4	19,6	116,7	753,4	0,39	25,4	26,5	2,5	0,13	117	85,9	284	4,2	4	159,6		
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:		48,1	53	245,6	1626,6	0,81	43,1	54,9	7	0,79	525,1	199,8	967	10	6,7	376,6		



Handwritten signature in blue ink over the stamp.

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) ИЗ МЯСА КУР	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,2	39,1	250,1	0,2	0	14,4	4,6	0,1	18,5	123,2	210	4,3	1,4	62,3	508	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	16/32	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
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:	478	24,7	26,4	78,1	647,5	0,3	12,9	74,6	7	0,3	242	168,2	492,1	7,1	2,5	87,3		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0	0,9	0,2	1,6	0	27,5	13	54	0,9	0,6	72,4	139	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90	6,6	7	10,4	175,3	0,1	1	3,4	2,5	0,3	33,5	19,9	115,4	0,6	0,6	84,9	384	2004
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	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	511/576/515	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:	740	19	15,2	112,1	711,4	0,56	6,6	19,8	4,7	0,33	115,6	80,1	286,5	2,9	2,2	220,2		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	198	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:		56,8	60	234,3	1727,9	1,1	20,1	125,9	13,2	0,93	666	294,9	1071,1	11,7	5	332,7		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	11,9	14,9	73,1	451,1	0,13	0,8	6,7	2,2	0,3	234	33,6	222	0,9	1,1	50,1	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:	480	19,7	21,6	112,6	703,8	0,13	16,4	31,1	3,1	0,5	417,7	73,5	402,5	5	2,2	56,4		
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ	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	150/15	6,5	4	51,3	236,4	0,1	0,8	12,4	1,5	0	23,3	11,3	43,4	1	0,5	42,7	516/515/576	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:	765	16,9	18,2	115,7	744	0,45	25,8	29,4	4,4	0,1	131,1	59,4	196,7	4,1	2,7	244,3		
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		
Итого за день:		49,4	53	282,9	1840,3	0,78	43,6	88,7	9,6	1	877,3	173,4	826,6	10	6,6	347,4		



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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/40	24,4	19,5	57,6	503,2	0,1	0,4	0,15	1	0,7	308,8	63,2	372,6	1,5	1,7	13,2	363	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	415	26,2	19,7	83,1	618,2	0,12	2,4	0,15	1,3	0,7	327,7	76,1	398,5	2,5	1,8	13,2		
Обед																		
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,4	14,5	20,6	233,8	0,1	15,6	0,1	1,3	0,2	34,1	41,1	198,9	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	0,3	0	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:	695	21,1	24,5	118,8	774,1	0,8	22,6	0,4	5,2	0,22	113,5	96,4	365,1	5,1	1,5	206,4		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	24,0	28	19,0	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:		57,4	51,9	254,8	1712,3	1,12	26,4	0,65	8,8	1,22	695,7	209,4	1016,5	8,2	3,7	253		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) ИЗ ГОВЯДИНЫ	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	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,2	8,2	21,5	187	0,2	10	15,4	0,1	0,1	46	29,3	87,5	1,2	0,6	56,5	520576/515	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:	465	16,9	21	62,3	501,7	0,25	29,7	15,4	0,9	0,2	80,2	61,9	203,2	3,7	1,8	79		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,8	7,6	70	0	9,6	3,2	0,9	0	38,5	16,2	47,5	0,8	0,4	51	124	2004
БРИЗОЛЬ 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 РАССЫПЧАТАЯ/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 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:	665	26,2	25,7	97,3	738,9	0,61	14,3	17,8	10,8	0,3	112,8	171,8	427,8	7,3	3,8	187,8		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	24,0	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:		56,5	57,9	211,9	1581,1	1,06	44,6	67,2	11,8	0,8	483,8	268,9	920,5	11,8	6	293,5		



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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, 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	1,6	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	516	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	6,8	66,3	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152,3	0,3	8,6	0,3	1,9	0,3	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) 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	150/15	3,7	5,5	15,8	135,1	0,1	37,8	0,1	2,5	0,1	99,9	34,2	65,5	1,8	1	66,4	534/576/515	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	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:	715	24,4	28,5	97,4	789	1,1	62,7	0,4	7,6	0,5	177,2	98,7	310,5	6,1	3,8	164		
Полдник																		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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
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:		55,4	73,8	212,1	1754	1,5	63,9	90,4	9,5	0,8	666,4	171,3	905,7	10,4	6,3	248,7		

День шестой

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПЛОВ	170	16,7	19,2	29,5	365	0,07	1,5	0	3,1	0,1	16,1	44,5	226,8	3	1,9	85,6	443	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	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	30	72,9	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,4	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		ТУ
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0	0	13,6	58,4	0	8	0	0	0	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	2	2004
Итого за прием пищи:	457	89,8	19,5	73,8	562,6	0,1	11,5	0	3,5	0,1	41,7	63,5	264,6	4,2	2,1	85,6		
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
МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6		ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,5	3,8	25,6	154,6	0,2	12,6	12	0,5	0,1	40,4	35,4	92,7	1,7	0,6	285,7	518	2004
КОМПЛОТ 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:	630	24,9	23,4	90,1	701,5	0,85	14,6	38,6	6,5	0,42	237,1	97,7	395,4	5,3	3,1	408,8		
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:		127,5	58,1	218,5	1656,6	1,15	27,5	66,8	12,1	0,92	607,3	201,7	987,4	10,4	6,9	541,1		



ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	745,0	709,9	2 812,7	20 437,8	13,9	436,5	1 041,1	116,4	12,0	8 033,6	2 584,4	11 999,4	126,4	71,8	3 743,4
Среднее значение за период	62,1	59,2	234,4	1703,2	1,2	36	86,8	9,7	1,0	669,5	215,4	1000,0	10,5	6,0	312,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	31	55												

* овощи по сезону, кисломолочные напитки указаны с учетом неповторяемости блюд
 Нормативная документация:

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

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.



Генеральный директор
 ООО "Комбинат социального питания"



Вахруков М.С.

