

"Согласовано"

Руководитель Управления



ООО "Комбинат социального питания"

Меню для организации двухразового горячего питания (завтрак, обед)

в соответствии с условиями контрактов на оказание услуг по организации питания

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет.

(составлено на основании Примерного 3-х разового меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями 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-туры	Сборник рецеп-р
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	4,7	6	25,2	182,3	0,1	0,4	21,4	0,6	0,1	91,6	26,2	105	0,6	0,7	37,9	302	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/21/30	12	15,2	16,7	244,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198	1,2	1,4	2,8	ТТК	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	125	0,4	0,6	3	693	2004
Итого за прием пищи:	431	20,8	24,7	59,5	545,5	0,3	2,2	94,1	1,6	0,4	462,4	74,7	428	2,2	2,7	43,7		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С МЯСОМ	255	7,1	6,5	22,3	178	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,9	33,8	86	2,1	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	96,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,7	4,1	43	241,1	0,1	0,6	12,6	1,5	0	35,1	14,8	57,2	1,3	0,5	103	516/576/515	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	1,3	0	32,2	128,9	0	0,5	0,1	0	0	39,7	22,1	29,1	0,5	0	0	638	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:	735	29,6	27,7	123,2	907,6	1,1	6	13	7,4	0,1	134,3	98	302	6,1	3,2	193		
Всего за день:		50,4	52,4	182,7	1453,1	1,4	8,2	107	9	0,5	596,7	173	730	8,3	5,9	237		

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																		
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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,8	4,5	23	175	0,2	11	15,4	0,4	0,1	43,4	32,4	94,5	1,3	0,7	56,5	520/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	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:	472	17,5	16,3	56,1	501,9	0,32	13,6	38	1,3	0,2	86,3	65,8	258	3,8	0,9	82		
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	1,3	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	3,2	2,9	68,8	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,8	5,9	46,2	318,7	0,3	1,2	12,6	4,4	0,1	43,5	138	250	5,1	1,4	56,3	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	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	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:	725	26,9	20,5	114,8	791,3	0,95	42,3	25,1	8,2	1,6	123,1	194	627	10,5	5,1	212		
Всего за день:		44,4	36,8	170,9	1293,2	1,27	55,9	63,1	9,5	1,8	209,4	260	886	14,3	6	294		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	150/40	30,5	17,3	48,3	492,1	0,1	0,7	46,1	0,8	0,5	334,9	47,9	380	1,4	1,2	10	366	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	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:	410	32,3	17,5	68,6	585,4	0,12	0,7	46,1	1,1	0,5	352,9	60,2	405	2,3	1,3	10		
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	131	1,4	1,8	72,6	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	4	4,8	40,3	226,2	0	0,3	16,2	0,3	0	26,2	29,2	78,4	0,6	0,8	60,8	511/576/515	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	
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:	665	21,5	24,3	98,1	712,9	0,41	13,1	19,6	6,5	0,2	117,1	75,7	290	3,5	3,2	186		
Всего за день:		53,8	41,8	166,7	1298,3	0,53	13,8	65,7	7,6	0,7	470	136	695	5,8	4,5	196		

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	Mg, мг	P, 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	123	1,8	0,5	24,2	ТТК	
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	12/19	4,2	4,1	9,8	93,5	0	0,1	31,2	0,1	0	109,2	6,7	72,4	0,3	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	461	21,8	21,6	79	621,6	0,13	0,5	48,5	4	0,1	165,8	43,6	249	3,8	1,4	81,1		
Обед																		
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	15/20	3,6	1,3	6,7	54,2	0	0	0	0,5	0	19	9,1	72,1	0,9	0,2	1,1	7	2004
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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	150	9,5	7,4	14,6	187,5	0	14,8	0,2	1,6	0,1	49,6	23,2	84,6	1,2	1,1	52,9	ТТК/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	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
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,5	2,2	43,3	215,3	0,1	3,9	4,7	0,1	0	23,7	10,2	46,2	0,4	0,2	21,1	ТТК	
Итого за прием пищи:	635	19,8	15,2	113	695,8	0,1	40,3	11,5	3,1	0,1	148,4	71,5	263	4	1,9	133		
Всего за день:		41,6	36,8	192	1317,4	0,23	40,8	60	7,1	0,2	314,2	115	512	7,8	3,3	214		



30.12.19

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕЙ	150	9,6	16,6	60,2	439,1	0,1	0,3	29,3	1,9	0,2	151,6	25,7	157	1,1	0,9	42,7	ТТК	
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		
НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	200	1,6	1,6	17,3	87	0	1,3	10	0	0,2	126,6	15,4	92,8	0,4	0,2	5	ТТК	
Итого за прием пищи:	480	11,8	18,8	90,2	587,2	0,1	14,6	39,3	2,7	0,4	299	51,5	264	4,4	1,3	50,3		
Обед																		
РАССОЛЬНИК 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
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	0,6	0,6	84,9	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	5,4	4,7	26,7	177,5	0,3	11,2	15,4	0,2	0,1	54,2	38,8	129	1,7	0,6	56,5	520/515/576	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,9	5,6	28,9	186,4	0,1	0	0	1,6	0	36,7	16	50,7	0,8	0,3	24	ТТК	
Итого за прием пищи:	770	20,8	21,6	125	858,2	1,05	34,5	19,1	5,9	0,4	176,5	110	400	4,9	2	221		
Всего за день:		32,6	40,4	215,2	1445,4	1,15	49,1	58,4	8,6	0,8	475,5	162	664	9,3	3,3	271		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПЛОВ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	160/10	12,6	12,9	34,5	316,7	0	1,5	0,2	2,9	0,1	22,7	36,5	152	2	0,8	86,8	443	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 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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	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:	440	19,5	19,2	97	649,3	0,12	14,7	3,3	4,8	0,1	73,8	56,2	228	3,5	1,3	111		
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	110	0,5	0,5	49,2	160	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	36,4	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	8,8	5,6	40,2	279,8	0,2	0,4	12,6	4,7	0,1	25	126	191	4,4	1,5	56,3	508/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С	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:	680	21,9	18,1	109,4	776,8	0,93	4,2	39	5,8	0,3	193,1	175	412	6,4	4,7	143		
Всего за день:		41,4	37,3	206,4	1426,1	1,05	18,9	42,3	10,6	0,4	266,9	231	640	9,9	6	254		



30.12.19

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	130	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	11/19	4	3,8	9,8	89,8	0	0,1	28,6	0,1	0	100,4	6,4	67,4	0,3	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	460	19,4	27,3	60,2	570,5	0,3	0,1	41,3	1,7	0	170,4	39,4	251	3,6	0,9	56,9		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	205	2,2	4,7	7,6	81	0	9,6	3,2	0,9	0	39,1	17,1	47,6	0,8	0,4	51	124	2004
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	1,6	0,2	25	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	6,6	5,1	46,2	263,1	0,1	1	16,2	0,3	0	40,1	39,6	132	1,2	0,8	60,8	511/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	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:	670	20,8	24,8	124,4	744,9	0,54	39,4	38	3,8	0,1	163,2	99,2	348	4,5	1,6	138		
Всего за день:		40,2	52,1	184,6	1315,4	0,84	39,5	79,3	5,5	0,1	333,6	139	599	8,1	2,5	195		

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	8,8	5,6	40,2	279,8	0,2	0,4	12,6	4,7	0,1	25	126	191	4,4	1,5	56,3	508/576/515	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	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0	0,3	0	0	0	0	0	13,2	2,6	7,4	0,2	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	35	3,9	8,8	25,8	200,8	0	0	0,1	0,4	0,1	12	4,6	40,3	0,7	0,3	3,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	495	20,3	23,2	81	630,8	0,25	0,8	12,7	6,2	0,3	64,3	149	333	6,4	4,4	78,7		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152,3	0,3	8,6	0,4	1,9	0,3	42,1	30	108	1,8	1	71,6	133	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	149	1,8	1,8	72,6	ТТК	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	3,7	5,5	15,6	133,5	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 ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	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:	720	26,1	27,2	87,8	720,7	0,76	62,9	0,7	9,7	0,6	193,8	94,7	353	6,3	4	212		
Всего за день:		46,4	50,4	168,8	1351,5	1,01	63,7	13,4	15,9	0,9	258,1	243	687	12,7	8,4	291		



30.12.19

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 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
НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	200	1,6	1,6	17,3	87	0	1,3	10	0	0,2	126,6	15,4	92,8	0,4	0,2	5	ТТК	
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:	480	14,1	17,1	103,1	599,2	0,13	15,1	16,7	3	0,5	381,4	59,4	329	4,2	1,5	57,7		
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	1,3	0,6	85,6	133	2004
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	9,6	21	32	381,4	0	1	0,2	2,6	0	21,9	26,8	71,9	0,7	0,9	61,5	443	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	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	
Итого за прием пищи:	650	16,6	24	98,3	706,5	0,6	19	0,6	4,2	0,12	94,3	84,3	281	3,4	1,8	149		
Всего за день:		30,7	41,1	201,4	1305,7	0,73	34,1	17,3	7,2	0,62	475,7	144	610	7,6	3,3	207		

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	Mg, мг	P, 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	151	1,2	0,7	116	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	13,5	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	111,9	70,4	268	3,4	1,4	175		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	255	3,1	7,5	13,5	133,2	0	8	6,2	2,3	0	57,9	24,4	58,2	1,4	0,5	1,4	110	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	3,2	2,9	68,8	431	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	9,3	4,3	47,2	271,7	0,2	1,2	12,7	1,3	0	48,3	25,3	112	1,8	0,4	56,9	516	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ КУРАГА	200	1,2	0	31,6	126	0	0,3	0,1	0	0	38,8	21,1	26,3	0,5	0	0	638	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	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	
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:	780	29,8	29,8	148,7	967,2	1	17,3	34,2	8,2	1,4	208,5	96,3	469	8,1	4,5	153		
Всего за день:		45,9	47,6	206,1	1438	1,37	28,2	49,1	11,6	1,6	320,4	167	737	11,5	5,9	328		



30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ	90	11,5	12,9	3,2	183,2	0,2	10,2	12,2	2,2	0,2	30,9	17,5	117	1,9	1,4	18,5	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,9	4,8	40,1	224,4	0	0	16,2	0,3	0	23,4	27,5	75,5	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	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	56,4	0	8	0	0	0	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	495	88,5	18	87,6	605,2	0,23	20,2	28,4	2,9	0,2	81,9	64	230	3,6	2,4	79,3		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	5,3	6,4	15,8	144	0	0,8	0,2	1,3	0	27,7	12,7	47,2	0,8	0,5	62,1	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	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ /ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	2,8	2,2	15,3	112,5	0,1	14	7	0,4	0	60,3	36,5	76,4	1,7	0,9	66,5	534/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С	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:	725	22,1	25,6	87,2	735,1	0,7	17,8	7,2	4,8	0,1	126,3	85,9	255	4,7	3,1	154		
Всего за день:		110,6	43,6	174,8	1340,3	0,9	38,0	35,6	7,7	0,3	208,2	150	485	8,3	5,5	234		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11	11,4	20,2	227,3	0,1	10,2	0,1	1,1	0,2	34,3	37,6	154	2,6	0,5	127	436	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,9	5,9	35,6	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	52,7	12,8	104	0,6	0,4	26,7		2004
Итого за прием пищи:	460	22,7	17,5	76,1	543,1	0,22	10,2	10,1	1,5	0,3	105	62,7	283	4,1	1	153		
Обед																		
РАССОЛЬНИК 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
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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/10	11,5	7,3	49,1	338,8	0,3	1,3	17,3	6	0,2	30,4	154	248	5,4	1,9	74,7	508/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	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
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	
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:	770	23,6	20,5	128,1	830,7	1,06	24	17,6	8,8	0,3	98,9	208	458	8,4	5,1	149		
Всего за день:		46,3	38,0	204,2	1373,8	1,28	34,2	27,7	10,3	0,6	203,9	270	741	12,5	6,1	303		



30.12.19

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	584,3	518,3	2 273,8	16 358,2	11,8	424,4	619,0	110,6	8,5	4 132,6	2 188,5	7 985,2	116,1	60,7	3 022,1	
Среднее значение за период	48,7	43,2	189,5	1363,2	1,0	35	51,6	9,2	0,7	344,4	182,4	665,4	9,7	5,1	251,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	29	56													

* овощи по сезону 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 рецептур 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.



30.12.19