

"Согласовано"

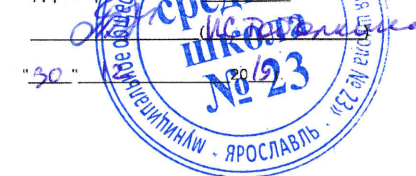
Руководитель Управления

18
"30" 12



"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 23"



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 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	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																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/6	6,4	8,8	34,4	247,9	0,2	1,3	0,06	0,4	0,2	129,3	38,7	170,1	1,7	0,8	49	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	1,2	1,4	2,8	ТТК	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	693	2004
Итого за прием пищи:	482	22,5	27,5	68,7	611,1	0,4	3,1	72,76	1,4	0,5	500,1	87,2	492,8	3,3	2,8	54,8		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	15,6	21	13,5	363,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,8	122,9	1,9	1,9	30,2	ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	180/40	8	5	50,1	283,9	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,6	69	1,4	0,7	69,3	516/576/515	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	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:	805	33,9	32,8	132,4	1020,2	1,3	17,9	15,6	8,4	0,2	141,6	111	336	6,6	3,8	166		
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	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:	250	10,2	11,3	43,1	330,3	0,1	0,6	24	1,8	0,2	250,5	29,1	226	0,5	0,3	23,7		
Всего за день:		66,6	71,6	244,2	1961,6	1,8	21,6	112,36	11,6	0,9	892,2	227	1055	10,4	6,9	244		

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																		
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК, ШНИЦЕЛЬ) ИЗ МЯСА КУР	100	12,9	18,5	13,9	266	0,2	16	23,3	2,9	0,2	82	38	176,5	2	0,3	31,2	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,1	9,8	26,6	228,9	0,3	15	17,9	0,3	0,2	52,5	39,5	110,3	1,5	0,7	70,6	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	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	542	20,4	28,7	76,4	661,5	0,54	33	41,2	3,7	0,4	160	97	330,1	4,7	1,3	102		
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	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	239	4	3,6	86	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	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	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	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:	850	32	25,4	143,6	943,9	1,35	47,1	32,8	10,6	2,1	128,4	227	709,6	12,3	6,7	250		
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	30	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:	230	8,2	8,8	43,1	280	0,1	1,4	0,1	1,2	0,3	246,3	32	212,8	0,4	1	32,2		
Всего за день:		60,6	62,9	263,1	1885,4	1,99	81,5	74,1	15,5	2,8	534,7	356	1253	17,4	9	384		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	38,1	22,8	77,9	583,6	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	498,2	67,1	515,2	1,8	1,9	14,1	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	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	470	41,5	23,2	108,6	728,5	0,24	1,3	52,2	1,6	0,7	520,8	86	557,4	2,9	2,2	14,1		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,8	9,5	87,5	0	12	4	1,1	0	48,1	20,3	59,4	1	0,5	63,8	124	2004
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРЫ	100	18,3	19,4	6,1	285,9	0,02	0,6	0,3	6,3	0,3	32,3	16,6	163,5	1,8	2,3	90,8	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,6	0	4	19,3	0,4	0	37,3	38,4	106,8	1	1	74	511/576/515	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	
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:	800	27,3	30,3	114,5	857	0,58	19,3	23,6	8,2	0,3	146,6	94,7	373,5	4,6	4,1	231		
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	40	2,4	13,8	23,8	229,6	0	0	0	0	0	4,2	3,2	17,8	0,2	0,2	3,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	240	6,4	16,8	29,8	325,6	0,1	1,4	0,1	0	0,3	244,2	31,2	207,8	0,2	0,2	3,6		
Всего за день:		75,2	70,3	252,9	1911,1	0,92	22	75,9	9,8	1,3	911,6	212	1139	7,7	6,5	248		



30.12.19

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	100	14	16,9	17,6	300,3	0,05	0,5	5,8	3,3	0,2	19,1	24,9	153,3	2,3	0,6	30,3	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	48,1	271,9	0,2	0	15,2	1,6	0	33,4	13,6	56	1,2	0,5	68,3	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	65	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	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:	530	29,3	29,8	93,6	789,6	0,25	0,6	86	5	0,3	290,8	56,3	403,2	4,8	2,1	98,6		
Обед																		
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	25/25	6,3	4,5	11,6	109,4	0	0	0	0,8	0,08	24,5	14,8	95,5	1,3	0,3	1,4	7	2004
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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	200/50	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	196,4	2,6	0,7	86	ТТК/576/515	
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
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:	840	28,9	30,2	135	897,7	0,2	51,9	29,6	34,4	0,18	173,5	113	409,8	6,1	1,7	181		
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:		71,6	71,2	280,9	2027,8	0,65	53,1	149,6	39,5	0,78	755,1	205	1103	11,7	4,2	306		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕЙ	220	14,1	24,3	88,2	643,9	0,2	0,4	42,9	2,8	0,3	222,3	37,7	230,4	1,6	1,3	62,6	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:	550	16,3	26,5	118,2	792	0,2	14,7	52,9	3,6	0,5	369,7	63,5	337,5	4,9	1,7	70,2		
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	150	12,9	11,5	17,3	231,4	0,1	1,6	5,8	4,1	0,1	45,9	33	163,3	1,1	1,1	142	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	5	9,8	28,2	238,8	0,3	14,7	17,9	0,7	0,2	54,5	41,2	120,4	1,6	0,9	70,2	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
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	
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:	890	27,4	31,3	138,4	998,6	1,21	38,6	24	8,1	0,3	191,5	128	449,6	5,4	2,9	292		
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	47,4	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	11,2	17,7	54,7	353,7	0,1	0,6	50	0,2	0,3	327,5	31,5	353,1	0,6	0,8	8,8		
Всего за день:		54,9	75,5	311,3	2144,3	1,51	53,9	126,9	11,9	1,1	888,7	223	1140	10,9	5,4	371		



30.12.19

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборни к рецепту р
		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																		
ПЛОВ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/30	25,5	28,3	45,5	545	0,1	3,5	0	4,8	0,3	29,1	71,1	340,3	4,7	3,1	126	443/576/515	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	18/20	5,7	5,9	10,3	117,9	0	0,1	46,8	0,1	0,1	162,2	8,9	103	0,4	0,7	0	3	2004
Итого за прием пищи:	570	31,5	34,2	72,2	732,3	0,1	16,8	46,8	4,9	0,4	205,2	86,2	452,3	5,9	3,8	126		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,6	5,8	21,6	189	0,5	1,1	39,6	0,5	0,3	195,6	31,9	164,3	0,8	0,8	73,8	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	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153	239,5	5,6	1,9	76	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	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:	940	26,7	22	129,3	888,2	1,49	8,1	56,9	6,9	0,6	266,9	215	525,6	8	5,5	188		
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
кондитерское изделие без крема	20	1,2	5,6	25,6	172,3	0	0	0	0	0	2	2,5	9,9	0,1	0,1	1,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	220	6,6	10,6	47,2	330,3	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	242	30,5	199,9	0,3	0,9	19,8		
Всего за день:		64,8	66,8	248,7	1950,8	1,69	26,3	103,8	11,9	1,3	714,1	331	1178	14,2	10,2	334		



30.12.19

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		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	100	11,2	24,2	0,4	266	0,2	0	0	0,4	0	36	20	162	2	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	48,1	271,9	0,2	0	15,2	1,6	0	33,4	13,6	56	1,2	0,5	68,3	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	65	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	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
Итого за прием пищи:	530	30,4	40,6	79	813	0,4	1,7	104,6	2,1	0,3	446,4	67	529,1	4,2	2,1	71,3		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	2,7	5,6	9,5	98,5	0	12	4	1,1	0	48,7	21,1	68,4	1,1	0,5	63,8	124	2004
КОТЛЕТА(БИТОЧЕК) ИЗ МЯСА КУР	100	14,9	14,5	9,5	264,9	0,2	0,7	28,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,9	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,6	0	4	19,3	0,4	0	37,3	38,4	106,8	1	1	74	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	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:	800	25	26,2	132,1	847	0,7	32,7	51,6	2,6	0,2	134,2	99,7	385,4	5	2	172		
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:		68,8	78	263,4	2000,5	1,3	35	190,2	4,8	0,8	871,4	202	1204	10	4,5	270		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	160	11,8	17,2	9,4	195	0,06	0,8	0	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	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:	655	32,8	36,4	112	873,6	0,5	4,8	17,4	8	0,5	93,8	198	516,5	9,2	7,6	117		
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
МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ	100	18,1	18,7	10,6	301,1	0,01	0,6	0,3	6	0,3	33,8	22,2	178,3	2,2	2,2	87,1	ТТК	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/50	4,9	6,7	18,6	163,3	0,2	50,9	0,2	3	0,2	113,7	44,4	82,1	2,2	1,2	80,1	534/576/515	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	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:	810	31	31,6	97,6	823,7	1,02	76,1	0,8	11,3	0,8	214,5	111	410,4	7,2	4,7	241		
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,4	13,8	23,8	229,6	0	0	0	0	0	4,2	3,2	17,8	0,2	0,2	3,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	240	7,8	18,8	45,4	387,6	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	244,2	31,2	207,8	0,4	1	21,6		
Всего за день:		71,6	86,8	255	2084,9	1,62	82,3	18,3	19,4	1,6	552,5	341	1135	16,8	13,3	379		



30.12.19

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/60	13,2	16,1	82,3	489,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	268,7	38,2	253,9	1	1,2	50,8	ТТК	
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:	540	15,4	18,3	112,3	638	0,13	15,2	16,7	3,1	0,5	416,1	64	361	4,3	1,6	58,4		
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
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/40	15	32,8	50	595,9	0	1,6	0,4	4,1	0	34,2	41,9	116,8	1,1	1,4	96,1	443	2004
НАПИТОК 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:	830	26,7	41,5	152,1	1133,3	0,6	19,6	0,8	7,5	0,12	117,1	106	364,1	4,1	2,6	207		
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:		52,2	67,5	317,3	2091,3	0,93	36,2	17,6	12,9	0,92	787,7	207	978	9	4,6	299		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник к 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	100	13,6	11,8	12,4	208	0,2	0,6	0	3,6	0,2	54,3	33,1	188,5	1,5	0,8	145	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/25	4,3	9,9	27,2	232,8	0,3	26,7	17,9	0,4	0,2	52,6	40,4	110,1	1,5	0,8	70,7	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
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
Итого за прием пищи:	550	24,6	28,3	67,5	640	0,5	27,4	69,9	4,1	0,5	301,2	89,5	467,5	4,2	2,4	216		
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	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	239	4	3,6	86	431	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	8	5	50,1	283,9	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,6	69	1,4	0,7	69,3	516/576/515	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	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:	855	30,8	33,4	153	1018,5	1,1	30,7	39,7	9,4	1,8	206,6	97,4	474	8,5	5,5	182		
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:		68,8	72,9	272,8	1999	1,8	58,7	143,6	13,6	2,6	798,6	222	1231	13,5	8,3	425		



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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
МЯСО КУРИНОЕ 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	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,7	5,8	48,1	269,5	0	1,8	19,3	0,4	0,04	14,8	33,1	90,6	0,6	1	60,8	511	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	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:	545	20,9	20,5	101,1	696	0,24	23,1	32,9	3,3	0,24	79	74,8	267	4	2,8	81,4		
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	100	15,6	21	13,5	363,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,8	122,9	1,9	1,9	30,2	ТТК	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ /ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	3,4	2,6	18,4	135	0,2	16,8	8,4	0,5	0	72,4	43,8	91,7	2	1,1	79,8	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	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:	815	26,5	30,3	98	853,3	1,1	20,7	8,6	5,7	0,2	143,6	101	305,6	5,5	3,8	174		
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	47,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	260	11,2	17,7	54,7	353,7	0,1	0,6	50	0,2	0,3	327,5	31,5	353,1	0,6	0,8	8,8		
Всего за день:		58,6	68,5	253,8	1903	1,4	44,4	91,5	9,2	0,74	550,1	207	925,7	10,1	7,4	264		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/40	15,4	18	37,9	353,4	0,3	21,9	0,3	1,9	0,3	60,6	66,5	313,4	4	0,9	213	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	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	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	103,5	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	605	28,7	24,3	104,2	720,8	0,44	21,9	10,3	2,5	0,4	135,9	98,2	459,1	5,7	1,6	239		
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	160	11,8	17,2	9,4	195	0,06	0,8	0	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	19,9	92	0,6	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	0,8	0,4	2,3	ТУ	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	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:	870	31,0	29,5	147,0	969,2	1,31	27,1	17,6	9,4	0,4	116,2	224	554,1	9,8	7,9	170		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	22,4	190	0,2	0,8	18	698	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	4,6	35,6	142,3	0	0	0	0	0	87,5	9,1	165,1	0,4	0,1	1,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	220	6,6	9,6	57,2	300,3	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	242	30,5	199,9	0,3	0,9	19,8		
Всего за день:		66,3	63,4	308,4	1990,3	1,85	50,4	28	10,1	1,1	494,1	353	1213	15,8	10,4	429		



30.12.19

ООО "Комбинат социального питания"

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	Р, мг	Fe, мг		Zn, мг	I, мкг
Итого за весь	780,0	855,4	3 271,8	23 950,0	17,5	565,4	1 131,9	172,1	15,9	8 750,8	3 085,9	13 553,0	147,5		103,7	3 953,4
Среднее значение за период	65,0	71,3	272,7	1995,8	1,5	47,1	94,3	14,3	1,3	729,2	257,2	1129,4	12,3		8,6	329,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	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.

Парфенкова Е.А.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"



Вахруков М.С.

Вахруков М.С.



30.12.19