

"Согласовано"

Руководитель Управления

А.М.Звягин

2019

Документов

"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 23"

30

12

2019

№ 23

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						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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																		
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	98,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,7	4,1	4,3	241,1	0,1	0,6	12,6	1,5	0	35,1	14,8	57,2	1,3	0,5	103	516/576/51	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		
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	105	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	293	1,7	0,3	25,2		
Всего за день:		63,5	70,8	226,8	1822,1	1,64	8,8	139	10,5	0,8	905,1	219	1023	10	6,2	262		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник к рецептур
		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																		
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	520/576/51	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	508/576/51	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	19,5	5,1	212		
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:		59,7	55,9	227,8	1704,2	1,47	59,7	106	10,2	2,3	560,9	319	1287	15,9	7,2	345		

День третий

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																		
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	511/576/51	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		
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	2,2	2	20,4	ТУ	
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	2,2	2	20,4		
Всего за день:		78,7	66,7	228,4	1812,9	0,83	15,2	88,5	8,9	1,1	829	189	1111	8	6,5	216		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник к рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, 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 КУРОИ	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/576/51	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
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	15,1	127,2	695,8	0,1	40,3	11,5	3,1	0,1	145,6	71,4	261	4	1,9	133		
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	102	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	290	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		55	47,9	258,5	1657,9	0,43	41,4	94	7,2	0,5	602,2	150	800	8,6	3,7	241		



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	520/515/57	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		
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	0,4	0,8	8,8	ТУ	
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	0,6	1,6	27,8		
Всего за день:		44	58,5	261,6	1807,8	1,25	50,2	110	8,8	1,1	803	195	1009	9,9	4,9	299		

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																		
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	508/576/51	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		
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	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	0,9	1,7	46,7		
Всего за день:		54,2	52,5	271	1818,6	1,25	20,3	70,5	12,7	0,8	595,4	271	967	10,8	7,7	301		



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	511/576/51	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		
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	105	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	293	1,7	0,3	25,2		
Всего за день:		53,3	70,5	228,7	1684,4	1,08	40,1	111	7	0,4	642	185	891	9,8	2,8	220		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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																		
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	508/576/51	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	534/576/51	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		
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	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	0,9	1,7	46,7		
Всего за день:		59,2	63,6	223,4	1744	1,21	65,1	41,6	18	1,3	586,6	284	1014	13,6	10,1	337		



30.12.19

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
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	253	0,6	0,4	33,4		
Всего за день:		40,8	48,8	254,3	1625,7	0,93	35,5	17,4	9,5	0,92	730,2	181	863	8,2	3,7	240		

День четвертый

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																		
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	520/576/51	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		
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	102	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	290	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		59,3	58,8	258,4	1778,5	1,57	28,8	83,1	11,7	1,9	611,2	202	1027	12,3	6,3	354		



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	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	534/576/51	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			
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	0,4	0,8	8,8	ТУ		
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	0,6	1,6	27,8			
Всего за день:		122	61,7	221,2	1702,7	1,0	39,1	86,9	7,9	0,6	535,7	183	830	8,9	7,1	261			

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	Ca, 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	ТТК		
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	508/576/51	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			
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	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	0,9	1,7	46,7			
Всего за день:		59,1	53,2	258,8	1766,3	1,48	35,6	55,9	12,4	1	532,4	311	1068	13,4	7,8	349			



30.12.19

Итого	ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ															
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, 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 период	748,8	708,9	2 918,9	20 925,1	14,2	439,8	1 003,0	124,8	12,7	7 933,7	2 688,3	11 890,7	129,4	74,0	3 426,8	
Среднее значение за период	62,4	59,1	243,2	1743,8	1,2	36,7	83,6	10,4	1,1	661,1	224,0	990,9	10,8	6,2	285,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56													

* 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 рецептур 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