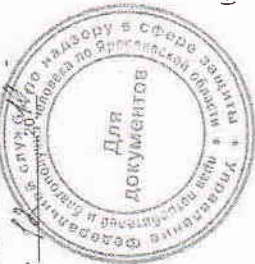


"Согласовано"

Руководитель, Управление

А.М.Зягин



ООО "Комбинат социального питания"

Меню для организации двухразового горячего питания (завтрак, обед)

в соответствии с условиями контракта на оказание услуг по организации питания

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 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 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	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	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	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	638	2004	
Итого за прием пищи:	482	22,5	27,5	68,7	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 (ТОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ	255	7,1	6,5	22,3	0,3	4,6	0,3	2,9	0,1	40,9	35,8	86	2,1	0,9	64,3	139	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	8	5	50,1	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 КУРАГА	200	1,2	0	31,6	0	0,3	0,1	0	0	35,8	21,1	26,3	0,5	0	0	638	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	0	0,5	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	1,3	17,9	15,6	8,4	0,2	141,6	111	336	6,6	3,8	166			
Всего за день:		56,4	60,3	201,1	1,7	21	88,36	9,8	0,7	641,7	198	828,8	9,9	6,6	220			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День второй			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Завтрак																		
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК, ШНИЦЕЛЬ) ИЗ МЯСА КУР	100	12,9	18,5	13,9	256	0,2	16	23,3	2,9	0,2	82	38	176,5	2	0,3	31,2	ТТК	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕЛОЩОЦИ 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	62,5	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 ГРЕЧЕВАЯ 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	15,3	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		
Всего за день:		52,4	54,1	220	1605,4	1,89	80,1	74	14,3	2,5	288,4	324	1040	17	8	351		

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	57,1	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	TY	
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	53,8	124	2004
БРИЗЮЛЬ 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	0,2	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	TY	
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	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	146,5	94,7	373,5	4,6	4,1	231		
Всего за день:		68,8	53,5	223,1	1585,5	0,82	20,6	75,8	9,8	1	667,4	181	939,9	7,5	6,3	245		

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																		
БИТОНЕК (КОТЛЕТ) 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	160	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	6,5	0,1	0,1	224,8	12,1	185,5	0,6	1	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	13	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 СЕЛЬДЮ	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 КУРОМ	200/50	15,4	16,2	14,2	310	0,1	25	16,8	32,4	0,1	82,1	53,8	186,4	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		
Всего за день:		58,2	60	228,6	1687,3	0,45	52,5	115,6	39,4	0,48	464,3	170	813	10,9	3,8	279		

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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, 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	51.1	0	1.3	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																		
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
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 ПОРЕОЩОЦ ПО СЕЗОНУ	180/36	5	9.8	28.2	236.8	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 РЖАНОМ	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	0	6.9	7.5	31.6	0.7	0.3	1.7	ТУ	
Итого за прием пищи:	830	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		
Всего за день:		43.7	57.8	256.6	1790.6	1.41	53.3	76.9	11.7	0.8	561.2	192	787.1	10.3	4.9	363		

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ПЛОДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/30	25.5	28.3	45.5	545	0.1	3.5	0	4.8	0.3	0.3	29.1	71.1	340.3	4.7	3.1	126	443/576/515	2004
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200	0.3	0	16.4	65.4	0	13.2	0	0	0	0	13.9	6.2	51	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	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	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	0.3	195.6	31.9	164.3	0.8	0.8	73.8	180	2004
ФРИКАДЕЛКИ С СОУСОМ	100	7.2	8.5	9.5	183	0.03	0.3	0	0.5	0.1	0.1	11.1	10	78	0.8	2.5	36.4	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО СЕЗОНУ	180/40	10.7	7.4	47.9	305.2	0.4	4	17.3	5.3	0.2	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	0	22	11.9	12	0.1	0	0.4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	0	0	6.9	7.5	31.8	0.7	0.3	1.7	ТУ	
Итого за прием пищи:	940	26.7	22	129.3	882.2	1.49	8.1	56.9	6.9	0.6	0.6	266.9	215	525.6	8	5.5	188		
Всего за день:		58.2	56.2	201.5	1620.6	1.59	24.9	103.7	11.8	1	1	472.1	301	977.9	13.9	9.3	314		

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	1,8	0	33,4	13,6	55	1,2	0,5	68,3	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,8	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 КОТЛЕТАМИ (ОКЕ) ИЗ МЯСА КУР	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
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	43,6	142	0	16	0	0,1	0	37,3	39,4	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	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	210/4
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	ТУ	
Всего за день:		55,4	66,8	211,1	1660	1,1	34,4	156,2	4,7	0,5	580,6	167	914,5	9,2	4,1	243		

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, мг
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 ГРЕЧЕВАЯ 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	308/576/515	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	8,6	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
МЕДУЛЬОН 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		
Всего за день:		63,8	68	209,6	1697,3	1,52	80,9	18,2	19,3	1,3	308,3	309	926,9	16,4	12	358		



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																		
	150/60	13,2	16,1	82,3	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	268,7	38,2	253,9	1	1,2	50,8	ТТК		
ОПЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,6	1,6	17,3	0	1,3	10	0	0,2	126,6	15,4	92,8	0,4	0,2	5	ТТК		
НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	130	0,6	0,6	12,7	0	1,3	0	0,8	0	20,6	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
ФРУКТ	540	15,4	18,3	112,3	0,13	15,2	16,7	3,1	0,5	416,1	64	351	4,3	1,6	58,4			
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
	260	4,4	2,7	20	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,5	154,1	1,3	0,6	35,6	133	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	15	32,8	50	0	1,6	0,4	4,1	0	34,2	41,9	116,8	1,1	1,4	96,1	443	2004	
ПЛОД СО СВИННОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200	0,8	0	31,4	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,7	5,7	35,8	0	0	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	830	26,7	41,5	152,1	0,6	19,6	0,8	7,5	0,12	117,1	108	364,1	4,1	2,6	207			
Итого за прием пищи:		42,1	59,8	264,4	0,73	34,8	17,5	10,6	0,62	533,2	170	725,1	8,4	4,2	265			
Всего за день:																		

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 (БЛЮЧЕК) РЫБНАЯ	100	13,6	11,8	12,4	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	0,3	26,7	17,9	0,4	0,2	52,6	40,4	110,1	1,5	0,8	70,7	520/576/5/5	2004	
200		0,2	0	15		0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	565	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	20/25	6,5	6,6	12,9	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	550	24,6	28,3	67,5	0,5	27,4	69,9	4,1	0,5	301,2	89,5	467,5	4,2	2,4	215			
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВАКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	255	3,1	7,5	13,6	0	8	6,2	2,3	0	57,9	24,4	58,2	1,4	0,5	1,4	110	2004	
100		11,5	14,5	7,1	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	239	4	3,6	66	431	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	8	5	50,1	263,9	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,6	89	1,4	0,7	69,3	516/576/6/5	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	8	5	50,1	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,6	89	1,4	0,7	69,3	516/576/6/5	2004	
200		1,2	0	31,6	0	0,3	0,1	0	0	38,6	21,1	26,3	0,5	0	0	638	2004	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ КУРАГА	50	5	6,1	35,8	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	49,7	0,5	0,4	24	ТТК		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	855	30,8	33,4	153	1,1	30,7	39,7	9,4	1,8	206,6	97,4	474	8,5	5,5	182			
Итого за прием пищи:		55,4	61,7	220,5	1,6	58,1	109,5	13,5	2,3	507,8	187	941,5	12,7	7,9	398			
Всего за день:																		



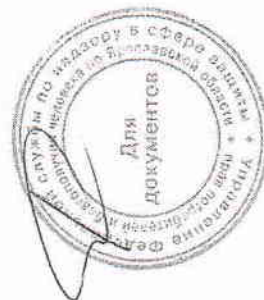
30.12.19

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		
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
БАТОН ИСДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	104	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,5	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	688
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	82,1	139
ШПИЦЕЛЬ (БАТЧЕК) 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 ТУШЕННЫЕ 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	91,2	2	1,1	79,8	534/576/515
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	66	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	
Всего за день:		47,4	50,8	199,1	1549,3	1,3	43,8	41,5	9	0,44	222,6	176	572,6	9,5	6,6	256	

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	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	0	40,9	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004	
БАТОН ИСДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	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	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	0,44	21,9	10,3	2,5	0,4	135,9	98,2	459,1	5,7	1,6	239			
Обед																		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	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	0,06	0,8	0	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	ТТК		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	0,4	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	0,06	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	0,8	0,4	2,3	ТУ		
БАТОН ИСДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	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	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	0,9692	1,31	27,1	17,6	9,4	0,4	118,2	224	554,1	9,8	7,9	170		
Всего за день:		59,7	53,8	251,2	1,6900	1,75	49	27,9	11,9	0,8	252,1	322	1013	15,5	9,5	409		



30.12.19

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг
Итого за весь период	661,5	702,8	2 666,8	15,8	653,4	905,3	165,8	12,4	5 499,7	2 695,9	10 471,2	141,2	96,2
Среднее значение за период	55,1	58,6	223,9	1,3	46,1	75,4	13,8	1,0	458,3	224,7	872,6	11,8	8,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	54										308,5

* 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 Парфенова Е.А.

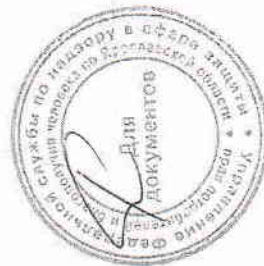
Е.А. Парфенова

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"



Вахруков М.С.

М.С. Вахруков



30.12.19