



ООО "Комбинат социального питания"
Меню для организации дежурного горячего питания (завтрак, обед)
в соответствии с условиями контрактов 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 абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зерно-белковая ценность, г	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 С МАСЛОМ СЛИВ.	200г	6,4	8,8	34,4	247,9	0,2	1,3	0,02	0,4	0,2	129,3	36,7	170,1	1,7	0,8	49	302	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	0,5	1	0	3	2004
КАША 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	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	6	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
Итого за прием пищи:	591	18,8	21	76,8	588,6	0,2	17	89,46	1,4	0,5	528,7	83,3	496,6	5,6	2,6	54,8		
Обед																		
РАССОЛНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,8	0,3	54,1	132	2004
КОТЛЕТА БУТЕРБРОД ИЗ МЯСА КУР	100	14,9	14,9	9,9	264,9	0,2	0,7	29,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,9	111	2004
МАКАРОННЫЕ КУШЕЛИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	180/40	6	9	50,1	283,6	0,2	12,6	16,2	1,8	0	40,4	23,6	69	1,4	0,7	69,3	516/676/65	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	0,2	639		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	68	0,5	0	0,3	0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	11	2004
Итого за прием пищи:	800	27,9	23,8	122	875,8	1,1	20,3	43,8	4,8	0,22	138,8	97,8	369,7	5,6	1,5	187,2	11	
Всего за день:		46,7	44,6	200,6	1465,6	1,3	37,3	133,26	6	0,72	665,5	181,1	865,3	11,4	4,1	212		

День второй

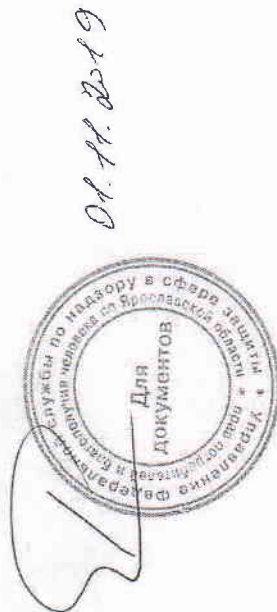
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		I, мкг
Завтрак																	
КОТЛЕТА БИТОЧЕЧУРЯЯ	100	13,6	11,8	12,4	208	0,2	0,6	0	3,6	0,2	54,3	33,1	188,3	1,3	0,8	144,6	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕОБЛОЧЬЕ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,1	9,8	26,6	220,9	0,3	15	17,9	0,3	0,2	52,5	38,5	110,3	1,3	0,7	70,8	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,6	0,4	0,3	0	ТУ
Итого за прием пищи:	535	21,1	22	74,7	601,8	0,56	15,6	17,9	4,4	0,4	128,3	91,5	341	4,1	1,8	216,9	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	260	4,4	2,7	20	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	30	32,5	154,1	1,3	0,6	85,6	133
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОВСКИ	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	431	2004
РИС С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	6,4	46,3	271,5	0	2,3	21,8	0,9	0,05	40	40,8	128,2	1	1	58,3	4305155576
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	34,6	0,4	0,3	0	ТУ
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	139	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634
Итого за прием пищи:	650	26,3	24,4	142	910,2	0,95	45,4	37,3	6	1,85	137,1	114,9	588,3	7,7	5,8	232,8	2004
Всего за день:		47,4	46,4	216,7	1512	1,49	61	55,2	10,4	2,35	265,4	206,4	939,3	11,8	7,6	448,3	

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	38,1	22,8	77,9	593,6	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	498,2	67,1	515,2	1,8	1,8	14,1	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	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	TV	
Итого за прием пищи:	470	41,5	23,2	113,8	750,2	0,24	3,3	52,2	1,6	0,7	521,7	86,6	556,5	3	2,2	14,1		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,6	5,8	21,6	185	0,5	1,1	39,6	0,5	0,3	195,6	31,9	164,3	0,8	0,8	73,8	160	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	160	11,8	17,2	9,4	195	0,06	0,8	0	1,8	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЫМАЮЩОЙ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153,2	230,5	5,5	1,9	76	508/76/515	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	TV	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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	TV	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	532	
Итого за прием пищи:	900	34,5	31,1	149,9	1004,2	1,56	8,6	56,9	8,5	0,7	284	234,9	536,4	9,4	8,3	189,1		
Всего за день:		76	54,3	263,7	1754,4	1,8	11,9	109,1	10,1	1,4	805,7	321,5	1194,9	12,4	10,5	203,2		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур 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
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
РИС ОТВАРНОЙ	190	4,7	5,8	48,1	269,5	0	1,8	19,3	0,4	0,04	14,5	33,1	90,6	0,6	1	60,8	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	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	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	540	22	23,1	100	730,5	0,09	10,3	25,1	4,2	0,24	55,5	76,6	204,2	3,6	1,9	91,1	
Обед																	
БОРЩ ИЗ СВАКАУСТЫ 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	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/60	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	196,4	2,8	0,7	86	ТТК/576/515
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639
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	210,6	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	49,7	0,5	0,4	24	ТТК
Итого за прием пищи:	787	26,2	32,2	109,8	848,8	0,7	33,7	29,9	37,1	0,12	193,3	110,3	360,7	5,9	1,9	218,3	
Всего за день:	48,2	65,3	209,8	1577,3	0,79	44	55	41,3	0,36	248,8	186,9	644,9	9,5	3,8	309,4		

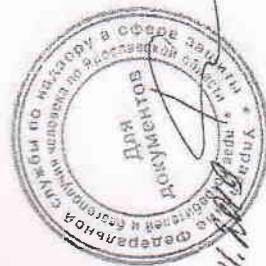


День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур 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, мг
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	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	7,4	4,8	48,1	271,9	0,2	0	15,2	1,6	0	33,4	13,6	59	1,2	0,5	60,3		
ЧАЙ С ЦИТРИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	5,2	9	0,8	0	0		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	250	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	6,5	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	0		
Итого за прием пищи:	519	28,2	27,2	80,9	701,3	0,4	24,6	92,8	4,1	0,3	306,4	51,3	381,4	4,7	3	80,9		
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	ТТК	2004
ШИШЕЛЬ БУЛТОНЧЕ ИЗ СВИННЫ	100	15,6	21	13,5	383,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,6	122,9	1,9	1,9	30,2		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕОЩОЦ ПО СЕЗОНУ	16000	5	9,8	23,2	238,8	0,3	14,7	17,9	0,7	0,2	94,5	41,2	120,4	1,6	0,9	70,2		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблони)	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		
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		
Итого за прием пищи:	790	29	36,7	114,7	980,1	1,4	21,3	18,2	7,6	0,4	130,7	111,1	357,1	7	4,1	167,2	ТТК	2004
Всего за день:		57,2	63,9	195,6	1861,4	1,8	45,9	112	11,7	0,7	437,1	162,4	738,5	11,7	7,1	256,1		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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																		
ЖАРКОЕ ПО-ДМАШИНУ	250	15,1	18	36,9	347,8	0,3	17,6	0,3	1,9	0,3	51,4	60,9	316,6	3,6	0,8	211,5	436	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	250	6,3	4,5	11,6	109,4	0	0	0	0,8	0,09	24,5	14,0	95,5	1,3	0,3	1,4	7	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	666	2004
БАТОН КОРИАНДРОВЫЙ	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:	535	24,8	22,9	84,4	623,8	0,34	19,9	0,3	3,2	0,38	99,4	95,2	455,4	6,1	1,4	212,9		
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
ФРИКАДЕЛЛИ С СОУСОМ	150	14,4	15,5	17,3	306	0,05	0,4	0	0,6	0,2	20,1	20	155,2	0,9	4,1	58,6	ТТК	
РИС С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	18000	4,4	6,4	42,7	252,5	0	3,7	21,8	0,3	0,05	39,6	37,4	118,4	1	0,8	60,1	45/05/76/515	2003/2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблони)	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 КОРИАНДРОВЫЙ	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	
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:	860	26,7	28	147,3	994,5	0,59	27,1	30,1	3	0,25	141,8	112,6	413,1	4,8	6	202,9		
Всего за день:		51,5	50,9	231,7	1616,3	0,93	47	30,4	6,2	0,63	241,2	207,8	868,5	10,9	7,4	415,8		

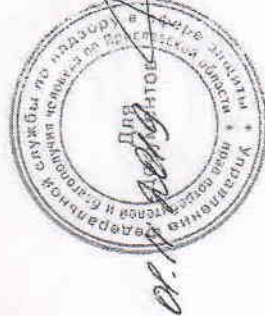


Неделя Вторая День первый

Неделя Второй 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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
	100	12,9	18,5	13,9	366	0,2	16	23,3	2,9	0,2	42	39	176,5	2	0,3	31,2	ТТК	
КОФЕЛА БЛЮДНОЕ ИЗ МЯСА КУР	180	10,3	7,4	49,9	300	0,4	0	17,3	5,9	0,2	27,1	147,6	222,7	5,2	1,9	74,8	508	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСПЕЧЕНАЯ	2025	6,5	6,6	12,9	138,3	0	0,1	52	0,1	0,1	100,8	10,3	161,5	0,6	0,6	0	3	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	250	0,2	0	15	80,6	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	530	29,9	32,5	88,7	765,2	0,6	16,1	92,6	8,5	0,5	297,2	261,6	566,1	8,4	3	106		
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0	0,9	0,2	1,8	0	27,5	13	54	0,9	0,6	72,4	139	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	150	12,9	11,5	17,3	231,4	0,1	1,6	5,8	4,1	0,1	45,9	33	103,3	1,1	1,1	142,1	394	2004
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	180/40	9	5,8	48,6	272,6	0	4	19,3	0,4	0	37,3	38,4	106,9	1	1	74	511/576/615	2004
РИС ОТВАРНОЙ ПО СЕЗОНУ	200	0,2	0	35,4	142	0,09	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0	0	0,4	632	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,9	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	825	26,9	20,8	132	835,9	0,68	9,2	25,3	6,6	0,1	139,6	103,8	307,9	3,8	3	280,6		
Итого за прием пищи:		56,8	53,3	220,7	1601,1	1,28	25,3	117,9	16	0,6	436,8	305,4	936	12,2	6	396,6		
Всего за день:																		

День второй

День выезда																			
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Жиры, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Вит. А, мкг				С, мг	А, мкг	Е, мкг	D2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
	150/60	13,2	16,1	92,3	489,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	268,7	38,2	253,9	1	1,2	50,8	733	2004	
	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	604	2004	
	20	1,2	8,9	11,9	114,8	0	0	0	0	0	2,1	1,6	8,9	0,1	0,1	1,3	ТУ		
	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	2,9			
	560	22,2	29,7	133,7	887,4	0,13	15,5	31,1	3,2	0,3	454,5	79,7	443,2	5,2	2,4	58,9			
Обед																			
	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	
	130	6,9	6,7	8,4	217,6	0	1	16,8	0,3	0,1	30,4	13,3	70,4	0,9	1,5	94,8	ТТК		
	180/40	8,2	4,8	52,5	295	0,2	1,6	15,1	2	0	40,2	21,2	70,4	1,4	0,7	88,2	516/518/616	2004	
	200	0,2	0,1	33	138	0,01	10	0	0,1	0	10	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
	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		
	630	19,3	19,1	121,9	825,8	0,71	26,6	32,1	5	0,1	150,3	71,8	242,3	4,6	3	270,4			
Итого за прием пищи:		41,5	48,8	255,6	1683	0,84	43,1	63,2	8,2	0,6	604,8	151,5	685,8	9,8	5,4	326,2			
Итого за день:																			

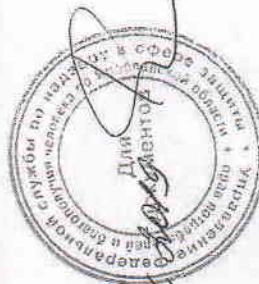


День третий

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	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ ОГУЩЕННЫМ	170/60	27,5	22,9	83,5	0,2	0,7	0,2	1,3	0,6	411,6	80,1	467	1,9	2,2	16,5	363	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,6	0	0	698	2004		
БАТОН МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	40	3,2	9,4	20,7	0,04	0	0,5	0	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ			
Итого за прием пищи:	475	30,9	23,3	119,4	0,24	2,7	0,2	1,8	0,6	435,1	99,6	510,3	3,1	2,5	16,5				
Обед																			
РАССОЛНИК ПЕКИНГТАРСКИЙ	250	2,4	4	16,1	0,3	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ПО СЕЗОНУ	250/50	15,7	18,2	38,9	0,3	30,5	0,3	2,1	0,3	58,4	70,9	329,6	3,8	1	212,5	435/576/515	2004		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	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	0,05	0	0	0	0	5,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ			
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,8	0,12	0	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК			
Итого за прием пищи:	830	25,4	28,2	137,1	0,03	37,5	0,6	6	0,32	137,8	126,3	495,8	6,4	1,9	292,2				
Всего за день:		56,3	51,5	256,5	1,24	40,2	0,8	7,8	1,12	572,9	225,9	1006,1	9,5	4,4	308,7				

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур 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																		
БИТОНЕК (КОТЛЕТ) ИЗ ГОРЯДИНЫ	100	14,4	15,5	16,4	233,6	0,04	0,3	0	0,5	0,2	15,3	18,5	103,5	1,8	1,3	27,5	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕОУЩИ ПО СЕЗОНУ	180/25	4,3	9,8	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 ШИШОВИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,8	6,2	9	0,8	0	0	645	2004
БАТОН МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0,5	0	0,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	545	22,2	25,9	89,7	639,8	0,38	40,2	17,9	1,4	0,4	91	78,3	237,4	4,5	2,4	98,2		
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	56,4	1	0,5	63,8	124	2004
ЕРШОВ ИЗ КУРЫ	100	18,3	19,4	6,1	295,9	0,02	0,6	0,3	6,3	0,3	32,3	16,6	183,5	1,8	2,3	90,8	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО СЕЗОНУ	180/30	10,5	7,4	47,7	504,2	0,4	3	17,3	5,5	0,2	28,9	151,8	235,7	5,4	1,9	75,6	509/576/515	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	0,05	0	0,3	0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	790	32,8	31,9	112,6	888,6	0,38	18,3	21,8	13,3	0,5	138,2	208,1	592,4	9	5	232,3		
Всего за день:		55	57,8	194,3	1528,4	1,36	58,5	39,5	14,7	0,9	229,2	286,4	795,8	13,5	7,4	330,5		



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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
	100	11,2	24,2	0,4	206	0,2	0	0	0,4	0	38	20	182	2	0	0	413	2004
КОЛАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	182	7,4	4,8	48,1	271,8	0,2	0	15,1	1,6	0	33	13,6	56	1,2	0,9	68,2	516	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	202	0,2	0	15	80,9	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	0,4	0	0	685	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	25725	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	525	26,5	37,1	76,4	755,2	0,4	0,1	80,1	2,1	0,1	306,1	51,4	411,9	4,5	1,5	68,2		
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
	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	71,5	133	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	100	15,6	21	13,5	303,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,8	122,9	1,9	1,9	30,2	ТТК	
ШНИЦЕЛЬ БЕЛКОЧЕХ ИЗ СВИНИНЫ	18050	4,9	6,7	18,8	163,3	0,2	50,9	0,2	3	0,2	113,7	44,4	82,1	2,2	1,2	80,1	534/276/515	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ПО СЕЗОНУ	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0,1	0	46,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	
БАТОН ПОДЖАРЕННЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	860	31,9	34,3	123,6	993,9	1,3	75,9	0,5	9,3	0,7	203,1	127,1	386,5	7,3	4,7	183,8		
Итого за прием пищи:		58,4	71,4	200	1749,1	1,7	76,0	80,6	11,4	0,8	509,2	178,5	798,4	11,8	6,2	252		
Всего за день:																		

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	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																		
ПЛОД	250	24,6	28,3	43,4	533	0,1	2,3	0	4,5	0,3	23,7	65,4	333,5	4,4	2,8	125,9	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	0,6	0	0	686	2004
БАТОН ПОДЖАРЕННЫЙ	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	2004
ДРОМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0	0	13,6	55,4	0	8	0	0	0	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	2	
Итого за прием пищи:	527	28	28,7	92,9	756	0,14	12,3	0	5	0,3	51,6	87,7	380	5,7	3,1	125,9		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,6	5,8	21,8	189	0,5	1,1	39,6	0,5	0,3	105,6	31,9	164,3	0,8	0,8	73,8	169	2004
МЕДОВИК ИЗ ТУРЫ	100	10,1	18,7	10,6	301,1	0,01	0,6	0,3	6	0,3	33,8	22,2	176,3	2,2	2,2	87,1	ТТК	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ПО СЕЗОНУ	180/200	4,9	4,7	31,4	190,3	0,2	15,6	14,4	0,7	0,1	51,6	44,6	118,8	2	0,9	345	518	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	18,9	92	0,6	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	0,3	0,4	2,3	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	750	32,8	29,6	114,9	896,4	1,31	18	54,3	8,1	0,72	322,7	126,2	527,2	6,5	4,3	508,4		
Всего за день:		60,5	58,3	207,8	1652,4	1,45	30,3	54,3	13,1	1,02	374,3	213,9	907,2	12,2	7,4	634,3		

* овощи по сезону указаны с учетом непровариваемости блюд



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	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг
Итого за весь период	855,5	656,7	2 652,8	19 488,9	16,0	518,5	851,3	155,9	11,2	5 388,9	2 827,0	10 344,4	136,5	90,3
Среднее значение за период	54,6	54,7	221,1	1622,4	1,3	43,2	70,9	13,0	0,9	449,1	218,9	882,0	11,4	7,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	55											

Нормативная документация:

- СанПиН 2.4.5.2409-08
- Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Подпись

Составил: Главный технолог: Парфенова Е.А.

Генеральный директор

Руденко В.Е.

ООО "Комбинат социального питания"

