



"Согласовано"

Руководитель управления
А.М.Звягин

ООО «Комбинат социального питания»

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					№ рецеп-туры	Сборник рецепту-ры Р	
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/6	6,4	8,8	34,4	247,9	0,2	1,3	0,05	0,4	0,2	129,3	38,7	170,1	1,7	0,6	49	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	6,6	12,9	136,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004
КАША С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	4,6	4,9	28,2	175,6	0	0,2	0	0,1	0,2	150,1	32,2	122,2	0,9	0,8	3,5	554	2004
ОРИЗ	140	0,5	0,6	13,7	55,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
Итого за прием пищи:	591	18,1	20,9	89,2	627,6	0,2	15,6	52,06	1,5	0,5	482,6	92,4	469,2	6,2	2,6	55,3		
Обед																		
РАССОЛЫШКИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	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
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (из мяса кур)	100	14,9	14,5	9,5	284,9	0,2	0,7	28,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,9	ТТК	
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	516/579/515	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	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	ТТ	
Итого за прием пищи:	800	27,9	23,8	122	876,8	1,1	20,3	43,8	4,6	0,22	136,8	97,8	369,7	5,6	1,5	157,2		
Полдник																		
МОЛОЧНО-КОМПОТНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	24,0	22,4	189	0,2	0	0	668	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,6	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	25,5	29,1	226	0,5	0,3	23,7		
Всего за день:																		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, 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
День второи																		
Завтрак																		
КОТЛЕТА "МЯСЯНОК" (рыбная)	100	13,6	11,8	12,4	208	0,2	0,6	0	3,6	0,2	54,3	33,1	189,5	1,5	0,8	144,9	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,1	9,8	26,5	228,9	0,3	15	17,8	0,3	0,2	52,5	39,5	110,3	1,5	0,7	70,6	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	2004	
БАТОН ЙОГУРТОВАННЫЙ	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:	538	21,1	22	74,7	601,8	0,54	15,6	17,9	4,4	0,4	128,3	91,5	341	4,1	1,8	215,5		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	16,3	26,6	135,9	0,6	0,6	91,5	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	2004	
РИС С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	6,4	46,3	271,5	0	2,3	21,8	0,5	0,05	40	40,8	126,2	1	1	59,3	2003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,5	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	TV	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	16	7	10,4	0,3	0	0,2	634	
Итого за прием пищи:	800	24,2	26,1	119,3	831,6	1,21	29	69,9	5,1	2,05	257,9	95,8	546,3	6,6	5,5	208,7		
Полдник																		
КАСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,0	28	190	0,2	0,8	18	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,6	3,5	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:		52,5	56,9	237,1	1713,4	1,85	46	87,9	10,7	2,75	632,5	219,3	1100,1	11,1	8,3	456,4		

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	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	553,6	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	499,2	67,1	515,2	1,8	1,9	14,1	365	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 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	239,5	5,6	1,9	7,6	508/575/515	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	
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	652	
Итого за прием пищи:	470	41,5	23,2	113,6	740,5	0,24	1,3	52,2	1,6	0,7	519,7	86	557,4	2,9	2,2	14,1		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,9	2,8	20	132,3	0,2	6,6	0,3	1	0,2	33,9	34,1	175	1,4	0,6	90,4	133	
ТЕФТЕЛИ ОСОБЫЕ	160	11,8	17,2	9,4	196	0,06	0,8	0	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 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	239,5	5,6	1,9	7,6	508/575/515	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	
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	652	
Итого за прием пищи:	860	29,6	27,7	127,6	843,5	1,22	17,1	17,6	8,5	0,6	113,1	223,9	612,3	9,6	7,8	205,7		
Полдник																		
МОЛОКОМЛЕННЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	26	190	0	0	0	698	
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	TV	
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:		77,5	67,7	271	1917,6	1,56	19,8	69,9	10,1	1,6	877	341,1	1377,5	12,7	10,2	223,4		

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																		
БИТОМЕК ШКОЛЬНЫЙ	100	14	16,3	17,6	300,3	0,05	0,5	5,6	3,3	0,2	19,1	24,9	153,3	2,3	0,6	30,3	ТТК	
РИС ОТВАРНОЙ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,7	5,8	48	269,1	0	1,5	19,3	0,4	0	31,5	34,9	96,3	0,7	1	73,2	511/576/515	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,8	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,6	0	0	686	
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:	535	22,1	23,1	101,5	736	0,09	4	25,1	4,2	0,2	74,1	79,3	292,9	4,2	1,9	103,5		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВАКЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,5	122	0	8	10,2	2,3	0	58,6	23,7	51,4	1,3	0,5	106,4	110	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ ПО СЕЗОНУ	200/50	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	186,4	2,6	0,7	96	ТТК/676/515	
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	
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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	52	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:	782	25,3	31,3	109,8	835,8	0,7	33,7	29,9	37,1	0,12	192,7	109,4	352,7	5,6	1,9	216,3		
Полдник																		
МОЛОКОМЛЕННЫЙ 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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,6	101,6	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,6	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,6	0,4	26,7		
Всего за день:		60,8	65,6	263,6	1912,3	0,99	38,3	89	41,4	0,62	557,6	223,9	935,1	10,8	4,2	340,5		



30.08.2019

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	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																		
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	100	12,6	14,3	3,5	203,9	0,2	11,3	13,6	2,4	0,2	34,3	19,4	129,9	2,1	1,5	20,6	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	40,1	271,9	0,2		15,2	1,6		33,4	13,6	56	1,2	0,5	68,3	2004	
НАПИТОК ИЗ ШКОРИЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,8	142,3	0	0,2	0	0,1	0,3	121,5	21,5	132,2	0,3	0,4	2,8	ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	3	
Итого за прием пищи:	515	28,3	27,5	86,7	724,7	0,4	11,6	67,8	4,2	0,5	325	62,4	440,3	4	3	91,7		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,8		40,3	32,9	79	2	0,9	64,3	139	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	15,6	21	13,5	363,3	0,3	0,4		3,5	0,2	14,6	24,8	122,8	1,9	1,9	30,2	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕЧЕВОЦИ ПО СЕЗОНУ	180/30	5	9,8	23,2	235,8	0,3	14,7	17,5	0,7	0,2	54,5	41,2	120,4	1,6	0,9	70,2	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	35,8	142	0	1,6	0	0,3	0	14,4	4,7	4	0,6	0,1	0,8	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:	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		
Полдник																		
СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	1	0	21,2	66	0,06	20	0	0,8	0,06	14	8	14	2,8	0	0	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	47,4	235,7	0		26	0,2	0,1	87,5	5,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	6,7	12,1	68,6	333,7	0,06	20	26	1	0,16	101,5	17,1	179,1	3,2	0,8	8,8		
Всего за день:		64	76,3	270	2028,5	1,86	52,9	112	12,8	1,06	557,2	190,6	976,5	14,2	7,9	257,7		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,1	18	36,9	347,8	0,3	17,9	0,3	1,9	0,3	51,4	60,9	315,6	3,6	0,8	211,5	435	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	20/20	5	3,6	9,3	87,5	0	0	0	0,6	0,06	19,6	11,8	75,4	1	0,2	1,1	7	2004
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	59,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	685	2004
БАТОН КОДИРОВАННЫЙ	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:	530	23,6	22	83,3	609,7	0,34	31,1	0,3	3	0,36	94,1	92,1	436,8	5,8	1,3	212,6		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	0,9	0,4	0,2	16,3	26,5	136,5	0,6	0,6	61,5	160	2004
ВЕРИКАДЕ ЛЬЯ 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	58,8	ТТК	
РИС С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	180/30	4,4	6,4	42,7	252,5	0	3,7	21,8	0,5	0,05	39,6	37,4	118,4	1	0,8	60,1	450/576/515	2003/2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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
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:	840	25,7	27,1	128,3	927	0,95	21	54,8	1,9	0,45	246,2	98,7	449,4	3,5	5,8	192,3		
Полдник																		
КОЛОСОВЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	156	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,0	29	190	0,2	0,6	18	698	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,8	13,7	65,8	0	14	0	0,8	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,4		
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	1,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	350	7,2	11,2	60,9	396,1	0,1	15,4	0,1	1	0,3	26,4	41,7	215,3	3,4	1,1	22,6		
Всего за день:		57,5	60,3	272,5	1931,6	1,39	67,5	55,2	5,9	1,11	604,7	232,5	1101,5	12,7	8,2	427,5		



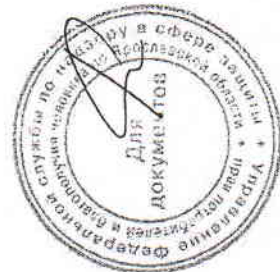
30.08.2019

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		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
			Углеводы, г														Жир, г
Завтрак																	
КОТЛЕТА ЛАДОМКА	100	12,9	18,5	13,9	260	0,2	16	23,3	2,9	0,2	82	38	176,5	2	0,3	31,2	ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,4	48,9	300	0,4	0	17,3	5,5	0,2	22,1	147,6	222,7	5,2	1,9	74,8	508
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	6,6	12,9	139,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685
Итого за прием пищи:	525	29,9	32,5	88,7	765,2	0,6	16,1	92,6	8,5	0,5	287,2	201,8	568,1	8,4	3	105	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ ГОРЮХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	6,3	5,6	22,3	187	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	32,9	76	2	0,9	64,3	139
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	15,6	17,6	11,1	288,6	0,15	1,2	34,5	2,6	0,6	46,2	28,2	176,9	0,8	0,7	119,7	401
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,6	0	4	19,3	0,5	0	37,3	38,4	165,8	1	1	74	511/576/616
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАЛАНСОВ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0	632
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	5,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ
Итого за прием пищи:	630	29,1	29,3	132,3	907,4	1,01	12,5	54,1	6,2	0,6	155,7	118,9	395,5	4,6	2,9	240,1	
Полдник																	
КАСЛОМОЛОН-ЩИЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	138	0,2	0	0	688
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:		72,4	73	273,3	2013,1	1,41	23,2	180,7	14,8	1,4	743,7	355,7	1257,1	13,8	6,3	392,8	

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жир, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мг	
Завтрак																		
	100/60	12,7	15,8	78,7	463,9	0,13	0,9	8,7	2,3	0,3	264,7	37	243,9	1	1,2	50,8	2004	
	200	4,1	3,5	17,6	118,5	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,5	0,8	3,5	2004	
	130	0,6	0,6	13,7	65,5	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
	490	20,5	22,5	118,2	716,6	0,13	16,5	31,1	3,2	0,5	448,4	76,9	424,4	5,1	2,3	57,1		
Обед																		
	250	2	5,2	13,1	106	0	6	0,2	2,3	0	49,8	22,8	45,3	1,3	0,5	105,5	2004	
	130	8,9	8,7	8,4	217,5	0	1	16,8	0,3	0,1	35,4	13,3	76,4	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	78,4	1,4	0,7	88,2	516/515/576	
	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	834	
	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	
	830	19,3	19,1	121,9	825,6	0,71	26,6	32,1	5	0,1	150,3	71,8	242,3	4,6	3	270,4		
Полдник																		
	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	
	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	
	240	7,8	18,8	45,4	337,6	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	244,2	31,2	207,8	0,4	1	21,6		
Итого за прием пищи:																		
		47,6	60,4	285,5	1929,8	0,94	44,5	63,3	8,3	0,9	842,9	178,9	874,5	10,1	6,3	345,1		
Итого за день:																		



30.08.2019

День третий

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, мкг		
Завтрак																		
Пудинг из творога с молоком стуженым	170/60	27,5	22,9	80,5	580,9	0,2	0,7	0,2	1,3	0,8	411,6	80,1	467	1,9	2,2	10,5	363	2004
Пудинг из творога с молоком стуженым	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
Чай с сахаром	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 йодированный	470	30,9	23,3	119,2	746,8	0,24	0,7	0,2	1,8	0,8	433,1	99	509,2	3	2,5	16,5		
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,5	10	108	0	12	7,8	1,1	0	558,3	21,4	66,3	1	0,5	84,9	124	2004
Жаркое по-домашнему по сезону	250/50	15,7	18,2	38,9	389,8	0,3	30,5	0,3	2,1	0,3	58,4	70,9	325,9	3,6	1	212,5	436/576/615	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	0,2	639	2304
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	68	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	25,3	36,8	131	873,1	0,8	43,2	8,1	5,8	0,32	684,6	124	489,1	6,5	2,1	303		
Полдник																		
Кисломолочный напиток	200	4	3	6	98	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	688	2004
Выпечное изделие	80	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:	280	10,1	10,7	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:																		
		66,3	61,8	303,1	1938,9	1,24	45,3	8,4	9,9	1,42	1352,2	259,9	1251,2	10,1	5	352,9		

День четвертый

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
			Жиры, г																
			Завтрак																
Виточек мясной	100	14,4	15,6	16,4	233,6	0,04	0,3	0	0,5	0,2	15,3	18,5	100,5	1,8	1,3	27,5	ТТК		
Картофельное пюре 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	112,1	1,5	0,8	70,7	520/576/615	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 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:	545	22,2	25,9	80,7	639,8	0,38	40,2	17,9	1,4	0,4	91	78,3	257,4	4,5	2,4	98,2			
Обед																			
Рассольник Ленинградский	260	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	
Ерш со сметаной	160	18,3	19,4	6,1	285,8	0,02	0,6	0,3	6,3	0,3	32,3	10,6	183,5	1,8	2,3	90,6	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая по сезону	180/30	10,5	7,4	47,7	304,2	0,4	3	17,3	5,5	0,2	28,9	151,8	235,7	5,4	1,9	75,6	508/576/615	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	68	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	33,4	31,1	120,2	935,1	1,18	12,6	17,9	13,5	0,5	119,6	211,4	516	6,9	4,8	223,6			
Полдник																			
Молочнокислый напиток	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	0	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	658	2004	
Выпечное изделие	75	7,9	5,8	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:																			
		69	88,2	253,2	1916,4	1,76	53,4	69,8	15	1,2	501,4	324,9	1062,9	14,2	7,6	347,5			



30.08.2019

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																	
	100	11,2	24,2	0,4	0,2	0	0	0,4	0	36	20	152	2	0	0	413	2004
КОБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																	
	180	7,4	4,8	48,1	0,2	0	15,1	0	1,6	0	33	13,6	56	1,2	0,5	68,2	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																	
	200	4,3	4,8	29,1	0,2	0	0,2	0	0,1	0,2	148,9	28,4	116,3	0,7	0,7	3,5	594
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ																	
	2025	6,5	6,6	12,9	0	0,1	52	0	0,1	0,1	160,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																	
	525	29,4	40,4	85,5	0,4	0,3	67,1	2,2	0,3	354,7	72,3	495,8	4,4	2	71,7		
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
	250	5,8	5,8	20,5	0,3	8,6	0,3	1,9	0,3	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ																	
	100	15,6	21	13,5	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,8	122,9	1,9	1,5	30,2	ТТК	
ШИШЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ																	
	180/50	4,9	6,7	18,6	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ПО СЕЗОНУ																	
	200	0,4	0,1	35,4	0	16	0	0,1	0	16,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ																	
	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	
БАТОН ХЛЕБНЫЙ																	
	30	2	0,3	14,9	0,05	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ																	
	650	31,9	34,3	125,6	0,8	75,9	0,5	9,3	0,7	203,1	127,1	386,5	7,3	4,7	183,8		
Итого за прием пищи:																	
Полдник																	
	200	1	0	21,2	0,06	20	0	0,8	0,06	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА																	
	60	5,7	12,1	47,4	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТТК	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА																	
	260	6,7	12,1	68,6	0,06	20	26	0,2	0,1	101,5	17,1	179,1	3,2	0,8	9,8		
Итого за прием пищи:																	
	68	86,8	281,7	2166,4	1,6	96,2	93,6	12,5	1,16	703,3	216,5	1061,4	14,9	7,5	264,3		
Всего за день:																	

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	
Завтрак																		
ПЛОДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/20	14,3	27,5	43,2	437,3	0,05	3,5	0,2	3,1	0,2	32,4	50,3	278,6	2,1	2,5	113,9	413576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,5	0	2	0	0	0	14,3	9,3	8,5	0,8	0	0	686	2004
БАТОН ХЛЕБНЫЙ	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	60	4,7	4,3	25	168	0,11	0	0,1	1,1	0,1	15,1	4,8	51,8	0,6	0,4	13,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	520	22,4	32,2	104,1	770,1	0,19	5,5	0,3	4,7	0,3	71	74,6	373,7	3,9	3,2	127,1		
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПО СЕЗОНУ	200/40	17,7	20,3	33,7	415,2	0,3	25,2	0,03	4,9	0,5	38	61,6	235,4	3,6	4,7	1,2	478/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	138	0	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	
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:	750	25,0	29,8	119,4	865,2	0,8	46,2	8,33	7,4	0,5	118,5	107,4	357,2	6,3	5,7	89,4		
Полдник																		
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	180	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	2	2,5	9,9	0,1	1,8	0	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	0,5	19,8		
Всего за день:		64,0	71,6	280,7	1935,6	1,09	53,1	8,73	12,2	1,1	431,5	212,5	830,8	10,5	9,8	236,3		



30.08.2019

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	Zn, мг	I, мкг		
Итого	746,6	804,6	3 246,0	17,7	582,7	958,4	161,5	15,2	8 674,0	2 976,1	12 983,5	147,4	98,7	3 922,6		
Среднее	62,2	67,1	270,5	1,5	48,6	79,9	13,5	1,3	722,8	248,0	1 082,8	12,3	8,2	323,2		
Содержание белков, жиров, углеводов	13	31	56													

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"

В.Е. Руденко

Руденко В.Е.



30.12.2018



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 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 рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
КАША "ПРУЖКА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/6	6,4	6,8	34,4	0,2	1,3	0,06	0,4	0,2	129,3	36,7	170,1	1,7	0,6	49	302	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	6,8	12,9	136,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004
КАША С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	4,6	4,9	28,2	176,6	0	0,2	0	0,1	0,2	150,1	32,2	122,2	0,9	0,8	3,5	694	2004
БРУКТ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
Итого за прием пищи:	591	18,1	20,9	85,2	627,6	0,2	15,6	52,06	1,5	0,5	482,6	92,4	469,2	6,2	2,6	55,3		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	28,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (из мяса кури)	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ПО СЕЗОНУ	180/40	8	5	50,1	283,9	0,2	12,5	15,2	1,8	0	40,4	23,6	69	1,4	0,7	69,3	516/576/515	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	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	6,9	7,9	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ		
Итого за прием пищи:	800	27,9	23,6	122	876,8	1,1	20,3	43,8	4,6	0,22	136,8	97,8	369,7	5,6	1,5	157,2		
Всего за день:		46	44,7	211,2	1504,4	1,3	35,9	95,86	6,1	0,72	619,4	190,2	838,9	11,8	4,1	212,5		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жир, г	Углевода, 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 "МОРЩОК" (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	144,9	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕЛОЩО 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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	
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:	535	21,1	22	74,7	601,8	0,54	15,6	17,9	4,4	0,4	126,3	91,5	341	4,1	1,8	215,5		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	163	26,6	136,9	0,6	0,6	61,5	160	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	6,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	239	4	3,5	86	431	
РИС С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	8,4	46,3	271,5	0	2,3	21,8	0,9	0,05	40	40,8	126,2	1	1	56,3	450/515/576	
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 ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ САМ	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	
Итого за прием пищи:	800	24,2	26,1	119,3	831,6	1,21	29	69,9	5,1	2,05	257,9	95,8	546,3	6,6	5,5	208,7		
Всего за день:		45,3	48,1	194	1433,4	1,75	44,6	87,8	9,5	2,45	386,2	187,3	887,3	10,7	7,3	424,2		

День третий

День 1 (претити)																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ы, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	170/60	38.1	22.8	77.9	583.6	0.2	1.3	52.2	1.1	0.7	400.2	67.1	515.2	1.8	1.9	14.1	365	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	15	60.9	0	0	0	0	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	0	685	2004
БАТОН ЙОГУРТОВАННЫЙ	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	113.6	748.5	0.24	1.3	52.2	1.6	0.7	519.7	88	557.4	2.9	2.2	14.1		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4.9	2.5	20	132.3	0.2	9.6	0.3	1	0.2	33.9	34.1	175	1.4	0.6	90.4	133	2004
ТЕФТЕЛИ ОСОВЬЕ	160	11.8	17.2	9.4	195	0.05	0.8	0	1.6	0.2	19	17.2	154	1.8	5	37.2	1TK	
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	153.2	239.5	5.6	1.9	76	508/5/6/6/15	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	0	8.9	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	0.05	2.7	0	0.1	0	22	11.9	12	0.1	0	8.4	632	2004
Итого за прием пищи:	860	29.6	27.7	127.6	843.5	1.22	17.1	17.6	6.5	0.6	113.1	223.9	612.3	9.6	7.8	205.7		
Всего за день:		71.1	50.9	241.2	1592	1.46	18.4	69.8	10.1	1.3	632.8	309.9	1169.7	12.5	10	219.8		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
Завтрак																			
БАТОНЕК ШКОЛЬНЫЙ	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 ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,7	5,8	48	209,1	0	1,5	19,3	0,4	0	31,5	34,9	96,3	0,7	1	73,2	511/576/515	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	686	2004	
БАТОН ЙОГУРТОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0,5	0	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	535	22,1	23,1	101,5	736	0,09	4	25,1	4,2	0,2	74,1	79,3	292,9	4,2	1,9	103,5			
Обед																			
БОРЩ ИЗ СЕ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,5	122	0	8	10,2	2,3	0	58,6	23,7	51,4	1,3	0,5	106,4	110	2004	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОПОВОЙ ПО СЕЗОНУ	200/50	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	166,4	2,6	0,7	86	ТТК/576/515	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	51,4	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	52	5	6,1	35,8	210,8	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	48,7	0,5	0,4	24	ТТК		
Итого за прием пищи:	782	25,3	31,3	105,8	835,6	0,7	33,7	25,9	37,1	0,12	192,7	109,4	352,7	5,8	1,9	218,3			
Всего за день:	47,4	54,4	211,3	1571,6	0,79	37,7	55	41,3	0,32	266,8	189,7	645,6	10	3,8	321,8				



30.08.2013

День пятый

День пятый																	
Прием пищи, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, 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	12,6	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	20,8	ТТК	
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
200	3,1	3,4	24,8	142,3	0	0,2	0	0,1	0,3	121,5	21,5	132,2	0,3	0,4	2,8	ТТК	
15/20	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	3	2004
515	28,3	27,5	86,7	724,7	0,4	11,6	67,6	4,2	0,5	325	62,4	440,3	4	3	91,7		
Обед																	
250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,6	0	40,3	32,9	78	2	0,9	64,3	139	2004
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	
180/30	5	9,8	28,2	238,8	0,3	14,7	17,9	0,7	0,2	94,5	41,2	120,4	1,6	0,9	70,2	520/515/576	2004
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	631	2604
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	
790	29	36,7	114,7	980,1	1,4	21,3	16,2	7,6	0,4	130,7	111,1	357,1	7	4,1	167,2		
Итого за прием пищи:																	
Итого за день:																	

День шестой

День шестой																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		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
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,1	18	35,9	347,8	0,3	17,9	0,3	1,9	0,3	51,4	60,9	316,6	3,6	0,8	211,5	436	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	20/20	5	3,6	9,3	87,5	0	0	0	0,6	0,06	19,6	11,8	76,4	1	0,2	1,1	7	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	40	3,2	6,4	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:	530	23,6	22	83,3	608,7	0,34	31,1	0,3	3	0,36	94,1	92,1	436,8	5,8	1,3	212,6		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,9	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	163	26,6	135,9	0,6	0,6	61,5	160	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ	150	14,4	15,5	17,3	305	0,05	0,4	0	0,6	0,2	20,1	20	155,2	0,9	4,1	58,8	ТТК	
РИС С ОВОЩАМИ И ЦИКОРИЕМ ПО СЕЗОНУ	180/30	4,2	6,4	41,9	252,5	0	0,7	21,8	0,6	0,03	32,8	33,2	105,8	0,8	0,8	59,3	450	2003
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	840	26,5	27,1	127,5	927	0,95	18	54,8	1,9	0,45	239,4	94,5	436,8	3,3	5,8	191,5	ТУ	
Итого за прием пищи:		50,1	49,1	210,8	1535,7	1,29	45,1	55,1	4,9	0,81	333,5	166,6	873,6	9,1	7,1	404,1		
Итого за день:																		



30.08.2018

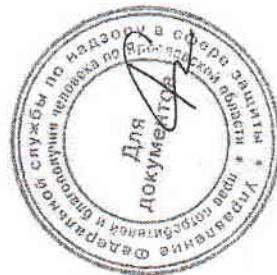
Неделя Вторая День первый

Неделя Вторая День первый

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
Завтрак																		
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	100	12,9	16,5	13,9	266	0,2	16	23,3	2,9	0,2	82	36	175,5	2	0,3	31,2	ТТК	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	10,3	7,4	48,9	300	0,4	0	17,3	5,5	0,2	22,1	147,6	222,7	5,2	1,9	74,8	508	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	525	29,9	32,5	88,7	765,2	0,6	16,1	92,6	8,5	0,5	297,2	201,6	568,1	8,4	3	106		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВИМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	32,9	76	2	0,9	64,3	139	2004
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	15,6	17,6	11,1	256,9	0,15	1,2	34,5	2,6	0,6	49,2	28,2	170,9	0,8	0,7	119,7	401	2004
РИС ОТВАРНОЙ С СЫРОМ	180/40	5	5,8	48,0	272,6	0	4	19,3	0,4	0	37,3	38,4	106,8	1	1	74	511/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,05	2,7	0,1	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	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	830	28,1	29,3	132,3	907,4	1,01	12,5	54,1	6,2	0,6	155,7	116,9	395,5	4,6	2,9	260,1		
Всего за день:		59	61,8	221	1672,6	1,61	28,6	146,7	14,7	1,1	452,9	320,5	963,6	13	5,9	366,1		

День второй

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мг
День второй																		
Завтрак																		
ОПЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/60	12,7	15,8	78,7	483,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	264,7	37	243,9	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	694	2004
	130	0,6	0,6	13,7	65,6	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
	490	20,5	22,5	118,2	716,6	0,13	16,5	31,1	3,2	0,5	448,4	76,9	424,4	5,1	2,3	57,1		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ. КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5,2	13,1	106	0	2	0,2	2,3	0	49,8	22,8	45,3	1,3	0,5	105,5	110	2004
	130	6,9	8,7	8,4	217,8	0	1	16,8	0,3	0,1	35,4	13,3	76,4	0,9	1,5	94,8	ТТК	2004
	180/40	8,2	4,8	52,5	295	0,2	1,6	15,1	2	0	40,2	21,2	78,4	1,4	0,7	68,2	516/515/576	2004
	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	534	2004
	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	830	19,3	19,1	121,9	825,6	0,71	26,6	32,1	5	0,1	150,3	71,6	242,3	4,6	3	270,4		
Итого за прием пищи:		39,8	41,6	240,1	1542,2	0,84	43,1	63,2	8,2	0,6	598,7	148,7	665,7	9,7	5,3	327,5		
Всего за день:																		



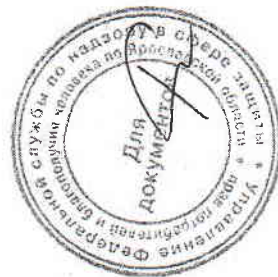
30.08.2019

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
Завтрак																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	27,5	22,5	83,5	550,9	0,2	0,7	0,2	1,3	0,8	411,6	80,1	467	1,9	2,2	16,5	363	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	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	30,9	23,3	119,2	745,8	0,24	0,7	0,2	1,8	0,8	433,1	99	509,2	3	2,5	16,5		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,6	10	106	0	12	7,8	1,1	0	556,3	21,4	66,3	1	0,5	64,9	124	2004
ЖАРКОЕ ПО-ПОДМАШЕНУЮЩИ ПО СЕЗОНУ	250/50	15,7	18,2	38,9	359,8	0,3	30,5	0,3	2,1	0,3	59,4	70,9	325,6	3,8	1	212,5	363/578/515	2004
КОМПЛОТ 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	0,3	0	0,3	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	1,8	0	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	830	25,3	30,8	131	873,1	0,8	43,2	8,1	5,8	0,32	864,6	124	489,1	6,5	2,1	303		
Всего за день:	56,2	54,1	250,2	1618,9	1,04	43,9	8,3	7,6	1,12	1088	223	993,3	9,5	4,6	319,5			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	14,4	15,6	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 ПОРЕОЛЮЩИ ПО СЕЗОНУ	180/25	4,3	9,9	27,2	232,6	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 ШИЛОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	8,2	9	0,8	0	0	685	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0,5	0	0,2	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	545	22,2	25,9	80,7	639,6	0,38	40,2	17,9	1,4	0,4	91	78,3	257,4	4,5	2,4	98,2		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	15,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
БРИЗЮЛЬ ИЗ КУРЫ	100	16,3	19,4	6,1	265,9	0,02	0,6	0,3	6,3	0,3	32,3	16,9	163,5	1,8	2,3	90,8	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО СЕЗОНУ	160/30	10,5	7,4	47,7	304,2	0,4	3	17,3	5,5	0,2	26,9	151,8	235,7	5,4	1,9	75,6	508/576/515	2004
КОМПЛОТ 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	0,3	0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	790	33,4	31,1	120,2	936,1	1,18	12,6	17,9	13,5	0,5	119,6	211,4	516	8,9	4,8	222,6		
Всего за день:	55,6	57	200,9	1575,9	1,56	52,8	35,6	14,9	0,9	210,5	289,7	773,4	13,4	7,2	320,8			



30.08.2011

День пятый

День пятый																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
	100	11,2	24,2	0,4	256	0,2	0	0	0,4	0	36	20	162	2	0	0	413	2004
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	48,1	271,8	0,2	0	15,1	1,6	0	33	13,6	56	1,2	0,5	68,2	516	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,6	28,1	172,7	0	0,2	0	0,1	0,2	146,9	28,4	116,3	0,7	0,7	3,5	684	2004
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩЕНЫМ	2026	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	525	29,4	40,4	69,5	848,8	0,4	0,3	67,1	2,2	0,3	388,7	72,3	495,8	4,4	2	71,7		
Итого за прием пищи:																		
	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
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	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	60,1	534/576/515	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ПО СЕЗОНУ	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
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2	0,3	14,5	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	850	31,9	34,3	123,6	993,9	1,3	75,9	0,5	9,3	0,7	203,1	127,1	366,5	7,3	4,7	183,8		
Итого за прием пищи:																		
	61,3	74,7	213,1	1842,7	1,7	76,2	67,6	11,5	1	601,8	199,4	882,3	11,7	6,7	255,5			
Всего за день:																		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	День шестой														№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ны, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг
Завтрак																	
200/20	14,3	27,5	43,2	437,5	0,05	3,5	0,2	3,1	0,2	32,4	50,3	278,6	2,1	2,5	113,9	443/576/515	2004
200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	5,3	8,5	0,8	0	0	686	2004
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	
60	4,7	4,3	25	166	0,1	0	0,1	1,1	0,1	15,1	4,8	51,8	0,6	0,4	13,2	ТТК	
520	22,4	32,2	104,1	770,1	0,18	5,5	0,3	4,7	0,3	71	74,6	372,7	3,9	3,2	127,1		
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
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
200/40	17,7	20,3	33,7	415,2	0,3	23,2	0,03	4,9	0,5	38	61,6	228,4	3,6	4,7	1,2	478/576/515	2004
200	0,2	0,1	33	138	0	16	0	0,1	0	18	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	
30	2,8	3,8	21,5	122	0	0	0	1,1	0	6,3	4	22,6	0,2	0,2	14,2	ТТК	
750	25,0	29,8	119,4	865,2	0,8	46,2	8,33	7,4	0,5	118,6	107,4	367,2	6,3	5,7	89,4		
Итого за прием пищи:																	
сего за день:																	



30.08.2019

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	636,5	662,6	2 618,7	16,2	514,9	779,8	182,7	12,0	5 845,7	2 559,5	10 231,7	132,6	51,0	3 647,2
Среднее значение за период	53,0	55,2	218,2	1,3	42,9	65,0	12,7	1,0	487,1	216,6	852,6	11,1	7,6	303,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	54											

Нормативная документация:

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

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Е.А. Парфенкова

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

Руденко В.Е.

В.Е. Руденко



30.08.2019