

"Утверждаю"

Заместитель главного директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

2011 г. 20.11.11



Согласовано:
Директор МОУ СОШ № 3
Гимназия № 3
В. Кузнецов



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рец-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/7	187	6	8	32	226	0,04	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	18,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01	175	2015	
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	160,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015	
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
Груша 1 шт	140	1	14	64	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Леченье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	590	14	20	95	619	0,48	30,95	194,71	1,96	0,71	262,75	77,45	264,04	4,71	558,59	55,08	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,35	74,32	0,03	102	2015	
Котлета рубленая из птицы "Лякомга"	100	15	19	10	267	0,1	1			0,1	28	22,8	0,13	1,6	26,8			11К		
Макаронные отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	15		15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Батончик к чаю	18	1	1	9	47	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,85				
Итого за Обед	800	32	30	113	854	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,01	86,68	206,38	8,2	649,65	223,87	0,05	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Пирожок с кондитером	100	6	5	39	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01	406	2015	
Итого за Полдник	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,08	6,15	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		53	55	281	1 854	1,2	49,9	230,57	2,15	1,41	422,86	186,44	552,51	19,07	1 723,71	308,6	0,09			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему (говяд конс.)	250	13	6	41	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	64,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
Чай с сахарным песком, лимонком 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Батон водированный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				
Печенье 1 шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	659	18	15	98	594	0,48	65,64	6,37	0,06	0,31	92,46	99,9	295,31	7,55	1 956,12	136,88	0,09	0,01		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной 255/10	255	3	3	8	69	0,11	24,9	1,29	0,01	0,39	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	0,07	88	2015
Тертая "Солнеч" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Каша гречневая рассычатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1	1	32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	22	1	1	7	38	0,04				0,02	3,96	4,16	19,14	0,86	29,82	1,23				
Батон водированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	5,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	797	26	26	114	789	1,4	27,66	31,51	0,22	1,87	95,77	214,8	402,2	11,59	804,84	184,91	0,05	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	89	0,02				0,02	14	14		2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,6	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Рулет Эстонский с сыром 65 гр	65	9	11	30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,06	149,44	12,24	119,57	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27		
Итого за Полдник	405	10	11	64	406	0,12	7,11	63,98	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27		
Итого за день		54	52	276	1 789	2	100,41	101,87	0,54	2,32	378,27	351,74	853,48	25,39	3 284,54	349,18	0,16	6,7		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал					Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
				В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг											В12, мг
Завтрак																			
Гуляш на птице 50/50	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	280	2015	
Рис отварной	5	6	48	269	0,05		32	0,12	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Батон ватированный	2	1	13	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			377	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	15	63			2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				ТТК		
Блинчик с вешней 1шт	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53				
Итого за Завтрак	22	25	108	743	0,26	5,07	68,75	0,26	78,4	73,54	316,47	4,05	484,99	113,96	0,1	0,02			
Обед																			
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	29,04	56,66	1,64	341,01	66,37	0,03	0,07	82	2015
Вяленок мясной	10	27	11	325		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	
Картофельное пюре	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	36,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб вжаной	2	12	63	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Батон ватированный	35	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Итого за Обед	21	40	96	834	0,41	51,15	41,56	0,12	0,71	146,43	108,51	371,21	8,34	1426	207,67	0,08	0,07		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20	68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	1	14	14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Хеппаури с сыром	9	9	23	204	0,06	0,12	69,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45			533	2003
Итого за Полдник	10	9	57	356	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день	53	74	261	1833	0,78	63,34	179,47	0,72	1,12	429,63	218,56	850,87	18,96	2429	343,48	0,19	2,61		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал						Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг										
Завтрак																			
Шницель из свиного рубленый	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,08	ТТК	2015	
Макароны отварные	6	5	40	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,87	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Бобы отварные (горошек зеленый консервированный)			1	3	0,01	1		0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015	
Батончик к чаю	2	1	11	58	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				2015	
Чай с сахаром 200/15	215		15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Мандарин 1 шт	110	1	8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	607	20	87	745	0,29	42,9	22,11	0,54	83,34	55,36	241,83	4,76	594,31	124,13	0,18	17,1			
Обед																			
Суп картофельный с порком пуделем и мясом (говяд. конс.)	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	42	39,46	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 60/50	15	15	3	205	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Рис отварной	5	6	48	269	0,05		32	0,12	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с лимон. сахарным песком 200/15/5	220		15	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	36	2	12	63	0,06			0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02					
Теченье 1шт	20	1	12	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	811	30	31	845	0,47	16,88	33,42	0,13	88,11	100,27	372,71	6,91	688,01	229,93	0,04	0,07			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1	14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	6	39	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	
Итого за Полдник	440	7	73	381	0,13	7	10,76	0,1	55,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02				
Итого за день		57	269	1 971	0,89	66,78	66,29	0,77	0,92	224,55	187,94	696,63	17,83	383,71	0,24	17,17			

2 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг			Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг															
Завтрак																						
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	0,01	19,39	260	2015	
Каша гречневая рассычатая	180	11	7	298	0,37	4,1	25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	0,02	0,02	302	2015	
Чай с сахарным песком, лимонам 200/15/10	225	3	1	64	0,06	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53					11К		
Батон йодированный	70	1	2	29	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53							
Блинчик с яйском 1шт	611	26	39	909	0,56	5,37	41,25	0,75	0,4	98,06	212,59	491,33	10,31	783,99	174,19	0,03	19,41					
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3	4	129	0,18	23,41	0,82	0,81	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	865,03	76,43	0,11	0,07			97	2015	
Второк кислой	100	10	27	11	0,5	0,5	0,5	0,11	0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,6					11К		
Картофельное пюре	180	4	5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05				312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	3	1	61	0,06	0,1	14,56	0,14	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					376	2015	
Хлеб ржаной	31	2	1	54	0,05	0,05	0,05	0,02	0,01	6,38	9,57	24,55	0,58	37,99	1,04							
Батон йодированный	29	2	1	15	0,05	0,05	0,05	0,02	0,01	6,38	9,57	24,55	0,58	37,99	1,04							
Итого за Обед	810	21	38	98	0,49	55,27	32,08	0,92	0,74	119,79	114,75	397,14	8,17	1755,57	197,23	0,16	0,07					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200	88	0,02	88	0,02	14	8	0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	0,04	13	2,4	0,03	0,03	20,9	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	0,15	2,4	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				11К		
Итого за Полдник	390	5	13	57	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день	1490	52	90	271	2,097	1,11	73,64	75,73	1,67	1,19	253,99	347,35	919,65	24,18	3143,77	376,04	0,2	19,48				

5 день, 2 недели

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Копченая колбаса	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14	0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8				ТТК	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05			312	
Чай с лимоном, сахарным песком. 200/15/5	220				63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,56	1,36	46,24	1,9				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11	0,16						
Итого за завтрак	554	22	25	78	636	0,36	34,16	45,27	0,11	0,3	92,39	81,06	317,27	6,07	1 056,54	124,92	0,05			
Обед																				
Борщ из св.квашни с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03		82	
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17		255	
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02		302	
Бобовые отварные (горошек, зеленый, консервированный)	13			1	4															
Чай с сахаром 200/15	216			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Хлеб ржаной	27	2		9	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Батон издрюженный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Итого за Обед	830	31	25	111	798	0,79	19,44	58,27	0,95	2,16	126,09	229,02	606,74	15,25	993,96	284,34	0,22	0,12		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Желе из фруктов	60	9	9	23	204	0,06	0,12	69,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45			533	
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		63	59	246	1 793	1,26	60,72	172,7	1,4	2,62	423,28	346,59	1 087,2	27,59	2 570,43	131,11	0,28	2,64		

Сборник рецептур

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																					
Медальон из курочки	100	22	15	21	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004		
Макаронки отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	11,57	85,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015		
Батон водороданный	25	2	1	13	66	0,04		0,01		0,01	5,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Мандарин 1 шт	110	1	8	8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	36,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	630	33	21	105	744	0,26	43,2	57,37	0,38	0,28	107,15	326,21	4,81	541,13	165,44	0,29	0,04				
Обед																					
Щи из свеклулы с картофелем, мясом (овощ.донс.)	255	3	3	8	69	0,11	24,9	1,29	0,01	0,39	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	0,07	88	2015	
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК		
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	33	2	2	11	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85					
Слойка "Бантик"	18	2	6	11	103	0,03		1,26	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК		
Итого за Обед	801	25	23	112	762	0,35	27	34,55	0,28	0,55	109,59	112,3	395,74	5,43	780,7	342,13	0,02	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Гиромол с конфитуром	100	6	5	39	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01			406	2015
Итого за Полдник	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02				
Итого за день		65	49	260	1687	0,84	77,2	102,68	0,76	0,93	269,84	214,77	804,04	16,4	1837	537,22	0,33	0,11			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																		863	782
Итого за весь период	55,25	65,17	266,83	1,07	59,8	116,19	1,02	1,48	323,08	230,49	767,08	20,06	2 293,4	388,75	0,19	10,41			
Среднее значение за период																			

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мохильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.