

"Согласовано"
Руководитель

А.М. Звягин
"17. июля" 2019г.



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся
общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.
Калорийность завтрака и обеда по норме 1357-1626 ккал.

Первая Неделя 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Каша "Дружба" молочная	200/4	5,9	6,2	33,7	218	0,1	0,4	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,5	9,1	92,4	29,2	114,1	0,7	0,8	44,5	168,1	6,2	302	2004
Бутерброд с ветчиной	20/19	4,9	1,8	9,8	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,1	0,9	6,2	5,8	11,7	50,2	0,8	0,5	94,5	88,1	2	6	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Яблоко	140	0,5	0,6	14	67	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,0	20,8	2,8	0,2	18,2	201,5	1,3			
Кондитерское изделие без крема	40	2,4	7,2	26,6	164	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	623	14	15,8	99,1	583,1	0,2	6,9	0	1,8	0,1	0,1	0	0,2	1,6	17,9	135,2	62,2	192,5	4,8	1,5	159,9	483,6	11,5		
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми (с горохом луценым) и мясом	300/5	9,7	7,7	26,8	215,9	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004
Виточки "Нежный" (мясной)	100	10,4	11,3	10,8	222,9	0	0,7	0	5,1	0	0	0	0	0,3	5,8	10,2	7,2	19,5	0,5	0,3	63	51	1	ТТК	
Спагетти отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	0	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,4	18,6	85,7	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,8	39,1	1,6	ТУ		
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,9	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	9,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004	
Итого за прием пищи:	665	32,4	27,9	132,2	941,9	0,4	5,2	0,2	9,7	0	0	0	0,1	2	30,1	79,9	64,4	196,5	5,5	1,8	345,5	544,3	6,9		
Всего за день:		46,4	43,7	231,3	1525	0,6	12,1	0,2	11,5	0,1	0,1	0	0,3	3,6	48	214,1	129,6	389	10,3	3,1	508,4	1028	18,4		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Цицель куриная	100	14,8	11,6	11	220,4	0,2	0,8	13,1	3,2	0	0,2	0	0	0,9	6,2	17,5	23,6	144,4	2,6	0,3	110	56,5	0,8	ТТК	
Мякросные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	0	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ		
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	550	25	24,9	111,4	759,7	0,4	0,8	13,1	5	0	0,2	0	1	14,4	45,5	47,8	225,6	4,7	0,6	218	114,8	1,7			
Обед																									
Суп картофельный с яйцом и сметаной	300	6,8	6,8	26,2	184,2	0,2	0,2	0,4	2,5	0,7	0,3	0,2	0,4	2,3	15,8	59,6	35,6	136	2,8	0,9	62,3	788,5	15,3	133	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленинские)	216/50	15,9	20,2	17,6	339,7	0	18,8	0,2	6,6	0,2	0,2	0	0,2	1,2	19,4	54,2	51,0	245	4,2	1	38	324	8	486	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,9	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	9,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004	
Буффа с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,2	52,1	1,5	ТТК		
Итого за прием пищи:	688	33,6	38,1	117,5	933,6	0,2	26,8	0,6	10,5	0,9	0,5	0,2	0,5	4,6	57,9	181,5	114,5	443,8	9,5	2,8	471,4	1232	26,1		
Всего за день:		58,6	63	228,9	1693,3	0,6	29,6	13,7	15,5	0,9	0,7	0,2	0,6	5,6	72,3	228	162,3	669,4	14,2	3,4	686,4	1346	27,8		

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____



2019 года

День Третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Завтрак из творога с молоком сгущенным	200/33	25,2	19,1	54,7	475	0,2	9	0,3	0,8	0,4	0,5	0,3	0	1,2	3,8	383,2	61,7	491,7	2,5	2,5	200	450,1	9,3	368	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	686	2004
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	451	26,8	19,6	79	581,3	0,2	9	0,3	1,3	0,4	0,5	0,3	0	1,6	8,8	399,9	73,3	614,4	3,7	2,6	279,8	499,6	9,9		
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/5	2,8	5,2	10	99	0	13	0,3	2	0	0	0	0,3	0,8	10,6	68,2	32	56	1,5	0,5	18,5	392,5	8,9	124	2004
Тефтели "Крепыш"(мясо кур) со сметаной-томат. соусом	100/50	15,4	19,3	18,7	320,5	0,3	1,9	13,2	4	0	0,2	0	0	0,5	6,5	31,2	28,5	156,3	2,3	0,3	101,5	89,8	3,2	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	160	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,5	29,3	165,8	231,9	6	2,9	5,6	327	4,8	908	2004
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,4	0,2	8,9	41	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	5,7	3,4	3,6	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,6	2,5	12,4	0,2	0,1	81,1	17,5	0	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,3	6,3	8,5	0,8	0	3,3	34,1	0	685	2004
Итого за прием пищи:	822	31,6	34,6	113	991,6	0,3	16,9	12,3	9	0,1	0,2	0	0,5	3,8	45,5	122,8	184,6	394,8	8,9	2,4	243,9	733,1	10,4		
Всего за день:		68,4	54,2	192	1482,9	0,4	25,9	12,4	10,2	0,4	0,6	0,2	0,5	5,1	53,4	458,4	242,4	786,3	11,4	3,7	473,2	1120	15,5		

День Четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Биточек мясной	100	14,6	20	18,3	296,3	0	0,3	0	3,1	0	0	0	0	0,7	5,6	14,8	20,4	99,5	1,9	0,3	121,4	63,1	0,8	ТТК	
Картофельное пюре с горошком зеленым	160/20	3,7	7,6	23,2	204	0,2	12,2	0	0,8	0,2	0,2	0	0,4	1,6	14,5	49,9	36,4	110	1,4	0,8	150	830,4	9,2	554/2	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,6	9,8	50	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0,4	7,6	6,2	9,2	23,8	0,6	0,2	120,1	36,7	1	ТУ	
Итого за прием пищи:	499	19,9	28,2	66,3	609,4	0,2	12,5	0	4,6	0,2	0,2	0	0,4	2,8	27,9	79,2	71,7	240,7	4,6	1,3	364,2	956,1	11		
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0,1	0,1	1,1	6,6	27,6	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	99,7	2	147	2004
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	12	12,8	2,8	175	0,3	0	0	0	0,2	0	0	0	1,9	0	28,6	16,4	142,5	1,9	0	806,3	220	0	511	2004
Рис отварной	190	4,5	7,4	46,3	274	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0,2	0,8	12,3	25,7	31,5	92,6	0,6	0,9	12,9	64,5	0,9	534	2004
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,1	0,3	13,1	60	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,5	38,1	1,6	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	8	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Итого за прием пищи:	803	28,3	28,7	117,8	834,1	0,4	0,9	0,2	3,1	0,2	0,2	0,1	0,1	4,5	35,5	104,5	80,6	335,9	5,6	2	1987	476,4	5,4		
Всего за день:		48,2	54,9	184,1	1443,5	0,6	13,4	0,2	7,7	0,4	0,4	0,1	0,7	7,3	63,4	183,7	152,3	576	10,2	3,3	1481	1433	16,4		



День Пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг
Завтрак																									
Омлет натуральный со сливочным маслом	200/5	20	37,1	4	432	0,2	0,3	0,5	3,4	3,6	0,6	0,7	0,3	0,3	10,7	198	21,5	278,4	3,1	3,1	234,1	299	35,6	340	2004
Бутерброд с ветчиной	22/22	5,5	2	11,3	85,4	0	0,8	0	0,5	0,1	0	0	0,1	0,7	11,3	23,1	27,7	76,2	0,6	0,8	81	68,4	0,7	8	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	448	25,5	38,1	30,3	576,5	0,2	1,1	0,3	3,6	4,6	0,6	0,7	0,4	1,1	22	173,4	64,9	362	4,4	3,9	117,8	393,3	36,3		
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/6	2,8	6,1	15,1	117	0	7,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	0,8	11,3	46,7	24,1	53,2	1,3	6,5	49,6	344,9	5,5	110	2004
Биточка "Нежный" (мясной)	100	10,4	11,3	10,8	222,5	0	0,5	0	3	0	0,2	0	0	0,5	5,2	14,6	18,2	107,8	2	0,3	102,1	62,8	0,9	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	268,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,4	0,2	6,9	41	0	0	0	0,4	0	0	0	0,1	5,7	3,4	3,6	16,5	0,6	0,2	100,1	25,8	1,1	ТУ		
Ватрушка с кондитером	50	3,9	4,4	29,8	179	0	1,1	0	0,8	0	0	0	0	0,3	7,3	6,2	3,9	18,3	0,2	0,1	4,5	35,1	0,6	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	804	25,1	29,5	122	863,8	0,2	9,5	0,2	6,8	0	0,2	0	0,1	1,8	29,5	94,6	65	258,7	5,9	1,1	259	494,5	8,1		
Всего за день:		50,6	68,6	182,3	1480,3	0,4	10,6	0,5	10,1	4,6	0,8	0,7	0,5	2,9	51,5	268	119,9	617,7	10,3	5	578,8	887,8	44,4		

День Шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг
Завтрак																									
Печень по-строгановски	50/50	13,8	13,6	6,4	195	0,2	9,2	4,6	3,9	0	1,1	43,5	0,4	5,3	176,1	28	14,4	290	4,3	4	81,8	244,3	6,3	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	336	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	155,8	231,9	6	2,9	5,6	327	4,8	508	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81	0	0	0	0,6	0	0	0	0,6	0,5	8,2	6,8	9,3	29,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ	
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	0	0	0,1	0,4	2,8	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	36,4	389,2	2,8		
Итого за прием пищи:	651	27,1	24,5	102,1	736,9	0,5	23,2	4,6	10,8	0,2	1,3	43,5	0,9	9,5	215,7	94,8	196,4	475,4	14,7	7,5	222,9	1017	14,7		
Обед																									
Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,2	135	0,1	5,8	0,2	1,2	0	0,1	0,1	0,3	1,8	9,2	34,1	27,8	86,1	1,3	0,6	186,4	613,6	6,3	132	2004
Бризоль из кури	100	16,3	21,8	2,8	263,8	0	0,4	0	4	0,4	0,3	0,4	0,1	3,3	4,9	14,8	20,4	99,5	1,9	0,3	121,4	63,1	0,8	ТТК	
Овощи тушеные	180	3,6	15	20,8	225,6	0,2	18	1,1	0,5	0	0	0	0,4	1,5	18	20	10,5	106,7	0,9	1,2	58,7	129,6	6,5	224	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	39	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,9	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,8	ТУ	
Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,6	107,8	0	0	0	0,8	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,8	ТУ		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	795	31,2	44,7	92,7	886,3	0,4	25,2	1,3	6,8	0,4	0,4	0,5	1	7,2	45,5	90,2	75,6	339,4	6,3	2,5	596	793,9	14,8		
Всего за день:		58,3	69,2	194,8	1622,2	0,9	48,4	5,9	17,6	0,6	1,7	44	1,3	16,7	261,2	185	272	814,8	21	10	818,9	1811	29,5		



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	Углеводи., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			l, мкг
Завтрак																									
Щицель из свинины рубленый	100	15,6	13,5	13,5	302,4	0	0,4	0	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,6	12,0	16,2	86,3	1,8	0,2	81,7	50,2	0,8	ТТК	
Рис отварной с кукурузой пропаренной	100/20	4,4	5,8	47,8	245,6	0	1	0	0,8	0,2	0	0	0,2	0,8	13,6	27,6	33,2	91,4	0,7	0,9	97,2	62	0,8	611	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	6,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ		
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	6,9	12,9	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	518	22,7	31,7	96,6	768,3	0	1,4	0	3,8	0,2	0,1	0	0,2	1,6	23,1	56,5	61	290,4	3,4	1,2	256,8	181,7	2,2		
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) и мясом	300/5	9,7	7,7	26,8	215,8	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004
Тефтели из говядины "Сочные"	100/50	13	17,4	11,8	254,2	0	1,1	0,2	3,2	0	0,2	0	0	0,4	7,6	25	23,3	128,4	2,2	0,3	68	87,8	2	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	8,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	156,8	231,9	0	2,9	5,6	327	4,6	808	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	6,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	870	36	34,8	121	939,1	0,5	4,8	0,4	11,2	0,2	0,4	0	0,5	4,9	51,7	100,5	217,3	462,5	11,7	4,2	256,2	867,7	11,6		
Всего за день:		58,7	66,5	219,5	1704,4	0,5	6,2	0,4	14,8	0,4	0,5	0	0,7	6,5	74,8	157	278,3	862,9	18,1	8,4	515	1949	13,8		

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			l, мкг
Завтрак																									
Оладьи с молоком сгущенным	150/70	14,9	9,5	69,9	493	0,2	1,2	0	3,2	0,2	0,5	0,5	0,2	1,2	39,6	429,3	59,1	373,6	1,3	1,5	187,7	632,1	17	1085	1983
Груша	130	0,5	0,4	14,7	65	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,8	2,8	0,2	16,2	201,5	1,3			
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,6	59	0	1,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,8	6,4	8,0	0,8	0	3,5	37,3	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	557	15,7	9,9	120,2	617	0,2	8,8	0	3,7	0,2	0,5	0,5	0,2	1,4	42,8	468,8	61,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3		
Обед																									
Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,2	135	0,1	6,8	0,2	1,2	0	0,1	0,1	0,3	1,8	9,2	34,1	27,8	86,1	1,3	0,6	188,4	613,6	5,3	132	2004
Биточки куриные "Мальчики"	2/50	13	13,8	11,8	242,3	0,2	0,8	15,1	3,1	0	0,2	0	0	0,5	5,6	19,5	22,3	144,4	2,1	0,3	110,5	56,5	0,8	ТТК	
Овощи тушеные	180	3,6	15	20,8	225,6	0,2	18	1,1	0,6	0	0	0	0,4	1,5	18	20	10,5	106,7	0,9	1,2	58,7	129,6	8,5	224, ТТК	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ		
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0,4	8,2	5,3	5,3	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ		
Компот из компотной смеси с витамином С	200	0,2	0	20,4	87	0	16	0	0,1	0	0	0	0,1	1	13,8	7,1	6,9	0,3	0	6,1	71,1	0,2	635, ТТК	2004	
Итого за прием пищи:	800	25,1	34,6	107,5	856,9	0,6	41,8	16,4	6,3	0	0,3	0,1	0,7	4,5	50,4	97,7	82	386,6	6,2	2,7	615,6	841,1	15,3		
Всего за день:		40,8	44,5	227,7	1473,9	0,8	80,4	16,4	10	0,2	0,8	0,6	0,1	5,9	93,2	566,5	163,1	792,2	10,9	4,4	826	1711	33,6		



День Третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			I, мкг	
Завтрак																										
Котлета "Лакомка" (мисо кур)	100	14,5	19,0	14,9	286,3	0	1	16	3,5	0	0,2	0	0	0	0,5	1	30,1	25	156,4	1,9	0,3	100,6	74,6	1,2	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	0	516	2004
Сыр (порционы)	23	5,3	8,8	0	84	0	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	5,2	193,6	7,7	110	0,2	0,6	178,2	19,4	0	97	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	533	28,7	34,8	87,7	773,6	0,2	1,2	16,1	5,4	0	0,3	0,3	0	1,1	14,4	284,2	87,3	347	4,3	1,5	377,9	150,7	2,2			
Обед																										
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	2	5,2	15,1	106	0	7,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	0,6	11,3	53,4	23,8	90	1,2	0,5	30,9	341,8	6,4	110	2004	
Глюс с говядиной	200	21,6	10,5	44,5	350,7	0	2,5	0,3	3,5	0	0,2	0	0,2	0,8	13,2	29,3	43,2	183,8	2,4	0,8	10,9	134,1	2,3	443	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	6	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,5	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	688	2004	
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК		
Итого за прием пищи:	765	31,6	25,9	140,3	894,4	0,1	11,2	0,5	6,3	0	0,2	0	0,1	2,5	48,6	195,1	95	300,9	6,4	2,2	434	800	11,8			
Всего за день:		60,3	61,7	228	1668	0,3	12,4	16,6	11,7	0	0,5	0,3	0,1	3,6	63	363,3	182,2	647,9	10,7	3,7	811,9	750,7	14			

День Четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																									
Жаркое по-домашнему	200	16,9	16,4	31,5	334,7	0,2	12,8	0,2	1,8	0	0,3	0	0,4	3,7	13,7	41,4	47,6	198,1	3	0,6	305,7	109,2	8,2	436	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	686	2004
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,8	ТУ	
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	453	19,8	21,7	80,8	564	0,2	12,8	0,2	2,3	0	0,3	0	0,4	4,1	18,7	57,7	59,2	220,8	4,1	0,7	386,6	114,2	8,8		
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	5,2	12	105,6	0	15	0,3	1,4	0	0	0	0,3	0,8	11,5	57,5	26,2	66,3	2	0,5	15	343,8	5,2	124	2004
Гуляш "Болоньезе"	100	13,1	12,8	7	238,3	0	4,9	8,5	2	0	0	0	0,2	0,4	6,9	35	28,1	115	2,6	0,4	7,5	189,9	3	ТТК	
Спагетти отварные	200	7,1	8,3	47,1	295	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	0	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ	
Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,6	107,8	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	16,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Итого за прием пищи:	865	27,9	29,7	115	880,8	0,3	19,9	8,8	5,5	0	0	0	0,5	1,8	31,8	125,2	32,7	278,9	7,9	1,8	250	621,1	10,4		
Всего за день:		47,7	51,4	195,8	1444,8	0,5	32,7	9	7,8	0	0,3	0	0,1	5,9	50,5	182,9	141,9	491,7	12	2	836,6	1763	19,2		



День Пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																									
Гуляш из говядины	50/50	13,9	8,5	4,0	132,5	0	1,4	0,2	1,6	0	0,1	0	0	0,2	3	14,5	17,8	109,3	1,7	0,2	3,2	71,8	1	437	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	155,8	231,9	3	2,9	5,6	327	4,6	608	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ		
Итого за прием пищи:	515	27,2	16,2	86,4	601,6	0,4	1,4	0,2	7,4	0,2	0,3	0	0,4	3,7	40	57,1	184,6	373	9,3	3,4	159,1	462,8	7,2		
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и турой	250/15	7,9	5,6	22,8	182	0	0,9	0,2	1,8	0	0	0,1	0,1	1,5	6,9	27,7	13,3	47,1	1	0,6	19,7	107	2,4	147	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	120/60	15,5	13,4	35,2	264,8	0,2	1,2	0	5,6	0,8	0,2	0	0,2	2,2	22	75,6	71,2	457,4	3	2	251	688,6	263	394	2004
Картофельное пюре с горошком зеленым	160/20	3,7	7,6	23,2	204	0,2	12,2	0	0,8	0,2	0,2	0	0,4	1,6	14,5	49,9	36,4	110	1,4	0,8	150	830,4	9,2	554/2	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ		
Булочка домашняя	50	4	5,2	29,3	179,7	0	0	0	0,9	0	0	0	0,6	13,7	11,3	15,5	34,5	0,7	0,5	160,8	51,3	1	ТУ		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	910	34,1	32,1	141,8	984,6	0,5	14,3	0,2	9,5	1	0,4	0,1	0,7	6,2	65,5	175,8	147,4	680,8	7,9	4,2	731,6	1721	277,2		
Всего за день:		61,3	48,3	228	1566,2	0,9	15,7	0,4	16,9	1,2	0,7	0,1	1,1	9,9	105,5	232,9	332	1053,8	17,4	7,6	890,7	2104	284,4		

День Шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																									
Сосиски отварные	2/50	11	23,9	0,4	261	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0	1,4	0	25,2	14,4	114,5	1,3	0	645,6	176	0	413	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	0	518	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ		
Итого за прием пищи:	515	20,3	31,7	74,1	660,3	0,5	0	0	1,6	0	0,1	0	0	1,7	8,4	53,9	34,9	198,8	4	0,3	785,9	240	1,6		
Обед																									
Суп картофельный рыбный	250/10	4,8	3,8	20,5	144	0,1	9,6	0,2	1,3	0	0,1	0	0,3	1,4	11,9	32,6	33,1	91,7	1,3	0,6	17,8	710,6	22,4	133	2004
Фрикадельки с соусом	50/50	8,3	6,3	10,2	145,5	0	0,3	0,1	0,7	0	0,1	0	0	0,2	2,9	12,3	11	71,9	1	0	38,9	37,8	0,4	ТТК	
Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304,4	0	0	0	0,5	0,3	0	0	0,3	0,9	13,6	28,5	32,5	101,2	0,7	1,1	13,9	71,6	1,1	534	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ		
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	830	23,6	19,6	121,4	821	0,2	9,9	0,3	3,9	0,3	0,2	0	0,6	3,2	45	96	96,4	317,9	5,3	2,0	320,2	916	26,4		
Всего за день:		43,9	51,3	205,5	1481,3	0,7	9,9	0,3	5,5	0,3	0,3	0	0,6	4,9	53,4	149,9	131,5	516,7	9,3	2,6	1116	1156	29		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев. а. мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
Итого за весь период	633,2	677,3	2 487,9	18 565,8	7,2	76,0	76,0	130,3	9,1	12,4	46,2	9,0	77,9	990,2	3 189,7	2 274,5	8 018,4	152,8	64,2	9 340,3	10 240,8	545,0	
Среднее значение за период	52,8	56,4	207,3	1547,2	0,6	6,3	6,3	11,6	0,8	1,0	3,9	0,8	6,5	82,5	265,6	189,6	668,2	12,7	4,5	778,4	1053,4	45,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	54																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	526	833
----------	-----	-----

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.

Составила: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Парфенкова Е.А.
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат социального питания"



Руденко В.Е.

