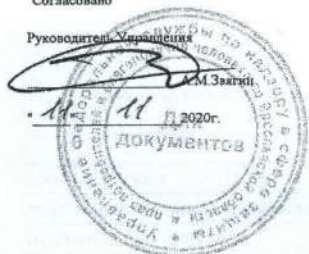


"Согласовано"

Руководитель Учреждения



Т.Л. Хвятицкая

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (2 смена)

(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						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
Обед																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0,0	0,6	4	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	2,3	2,0	6,0	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,5	5,3	16,5	148	0,2	5,8	0	2,4	0,07	42,5	35,6	88,1	2,1	0,4	64,9	102	2015			
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	10,2	13,1	8,6	198	0,1	1	21,6	3,5	0,1	29,9	27,7	160,6	1,9	0,2	31,6	ТТК	ТУ			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,495	0,23	10,81	48	0,46	0	0	0,23	0	5,29	5,75	24,38	0,575	0,345	1,725		ГОСТ 2077-84			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,03	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015			
Итого за прием пищи:	813	28,0	30,5	125,0	902	0,9	11,0	23,6	9,7	0,3	112,4	117,9	365,7	7,6	1,8	144,2					
Полдник																					
ОЛАДЫИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	11,1	6,5	87,8	449	0,2	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,4	66,8	ТТК	СТО 57397431-005-2010			
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖ.САХАРА И ЛИМОНОМ	200/10/6	0,1	0,0	10	42	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,4	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014			
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015			
Итого за прием пищи:	566	13	14,02	122,4	667	0,24	15,3	45,1	5,81	0,32	318,2	81,7	324,4	5,46	1,5	68,6					
Всего за день:		41,0	44,5	247,4	1569	1,2	26,3	68,7	15,5	0,6	430,6	199,6	690,1	13,0	3,3	212,8					

День второй

Принем 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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	1,7	1,4	3,0	0,1	0	0	306/576	2015/2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	4,3	5,8	52	132	0,05	1	0	2,6	0,02	27,3	15,2	36,8	0,7	0,5	69,2	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,2	11,2	3,5	185	0,2	8,5	57,8	3,4	145	33,2	17,5	239,3	5	0,9	86	255	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ С	200	0,1	0,1	27,8	115	0,01	0,9	0	0	0,01	14,2	12,9	4,4	1	0	0	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	20,2	90	0,9	0,0	0,0	0,4	0,0	9,9	10,8	45,6	1,1	0,6	3,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	793	30,8	24,8	150,1	816	1,4	11,1	57,8	7,2	145,2	104,1	220,7	573,8	13,3	3,8	227,8		
Полдник																		
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,1	14,9	11,7	273	0	0,3	0	3,5	0	11,1	12,5	39	1	0,3	25,9	ТТК	ТУ
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	165	0,1	21,8	0,0	0,2	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	68,2	312	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	28	0,3	0,1	1,1	7	0,0	7,0	0,0	0,2	0,0	3,9	5,6	7,3	0,3	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,8	4,8	12,7	64	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,5	4,0	0,0	0,0	7,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	546	17,0	25,6	64,9	569	0,2	29,1	0,0	4,0	0,1	71,5	54,3	157,0	2,8	1,2	101,9		
Всего за день:		47,8	50,4	215,0	1385	1,5	40,2	57,8	11,1	145,3	175,6	275,1	730,8	16,1	5,0	329,8		



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0,2	0,3	4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	2,0	0,9	2,0	0,0	0,0	3,0	306/576	2015/2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	7,9	90	0,05	15,8	0	2,4	0,05	49,3	22,1	49	0,8	0,4	73,8	88	2015	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,1	45	244	0,04	0	0	0,3	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1	73	302	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	14,1	63	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0	6,9	7,5	31,8	0,8	0,5	2,3		ГОСТ 2077-84	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015	
Итого за прием пищи:	790	22,6	28,9	114,9	816	0,8	19,0	35,6	4,2	0,5	141,1	95,3	305,9	4,1	2,7	206,3			
Полдник																			
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ФАРШЕМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	217/36	9,1	12,8	76,4	453	0,16	1,8	59,3	3	0,12	42,8	34,8	108,5	3	1,4	64	ТТК	СТО 919-57397431-001-2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	119	0,06	1,6	24,4	0	0,19	152,2	21,3	124,6	0,5	0,6	3	382	2015	
Итого за прием пищи:	453	13,2	16,3	94	572	0,22	3,4	83,7	3	0,31	195	56,1	233,1	3,5	2	67			
Всего за день:		35,8	45,2	208,9	1388	1,0	22,4	119,3	7,2	0,8	336,1	151,4	539,0	7,6	4,7	273,3			



День четвертый

Принем 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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	8	0,7	0,1	1,6	11	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	6,3	3,8	17,9	0,2	0,0	0,0	306/576	2015/2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	104	0	10,7	0	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	200	16,3	20,7	15,3	345	0,5	7	0	4,5	0,2	24,6	50	198,9	2,5	0,2	2,5	263	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	11,8	53	0,5	0,0	0,0	0,3	0,0	5,8	6,3	26,5	0,6	0,4	1,9		ГОСТ 2077-84
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,03	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
Итого за прием пищи:	733	24,4	32,3	96,3	815	1,1	20,9	3,1	9,6	0,3	112,9	107,7	339,9	6,1	1,4	95,0		
Полдник																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	10,2	13,1	8,6	198	0,1	1	21,6	3,5	0,1	29,9	27,7	160,6	1,9	0,2	31,6	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	17	0,3	0,1	1,7	9	0,0	0,8	2,4	0,0	0,0	1,7	0,0	8,5	0,1	0,1	0,0	306/576	2015/2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,92	5,04	13,2	67	0,0	0	0	0,072	0	1,104	1,584	4,176	0,048	0,024	8,16		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200/10	0,1	0,0	10	40	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	18	1,4	4,5	10,2	86	0	0	0	0	0	3,2	2	11,3	0,1	0,1	3,5	ТТК	
Итого за прием пищи:	549	20,6	28,1	75,4	601	0,2	1,8	24,0	4,7	0,1	52,8	58,1	231,9	3,7	1,0	64,9		
Всего за день:		44,9	60,5	171,8	1416	1,3	22,7	27,1	14,3	0,4	165,7	165,8	571,8	9,9	2,3	159,8		



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, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,4	0,0	0,7	5	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	3,0	2,6	7,8	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2	5	12	107	0,1	6,7	0	2,4	0,06	29,2	24,2	56,7	0,9	0,3	64,5	96	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	6,3	13,6	10,5	158	0,2	0,8	14,7	1,8	1	19,6	15,7	77,7	0,8	0,2	68,9	ТТК	ТУ
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	165	0,1	21,8	0,0	0,2	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	68,2	312	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	27,8	115	0,01	0,9	0	0	0,01	14,2	12,9	4,4	1	0	0	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	15,0	67	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0	7,4	8,0	33,9	0,8	0,5	2,4		ГОСТ 2077-84
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	1,0	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	1,9	410	2015
Итого за прием пищи:	850	23,7	30,3	119,8	819	1,2	31,5	48,7	5,7	1,3	168,5	118,3	374,7	5,7	2,2	205,9		
Полдник																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/5	20,4	22,6	3,8	331	0,15	0,4	432,8	1	0,7	137,6	21,4	301	3,4	2,4	85,3	210	2015
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	27/30	5,3	8,3	16,5	155	0,09	0	0	0,45	0,12	11,2	9,2	59,9	0,8	0	10,5	6	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	4,2	11,0	56	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	1,3	3,5	0,0	0,0	6,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
Итого за прием пищи:	497	27,37	35,12	46,3	602	0,244	0,43	432,8	1,51	0,82	160,82	33,32	367,18	4,52	2,42	102,6		
Всего за день:		51,1	65,4	166,1	1421	1,4	31,9	481,5	7,2	2,1	329,4	151,6	741,9	10,2	4,7	308,5		



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	12	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	2,0	1,7	3,6	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	7,9	90	0,05	15,8	0	2,4	0,05	49,3	22,1	49	0,8	0,4	73,8	88	2015
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	11,8	53	0,5	0,0	0,0	0,3	0,0	5,8	6,3	26,5	0,6	0,4	1,9		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	6,3	16,5	84	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	2,0	5,2	0,1	0,0	10,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	797	29,4	30,2	118,4	820	0,9	19,2	35,6	4,6	0,3	150,7	227,5	449,6	8,8	3,3	207,8		
Полдник																		
ПЛОВ С КУРОЙ	200	18	8,9	36,4	299	0,1	6,5	28	0,5	0,1	36	53,9	189,3	1,9	1,1	57,6	291	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	38	0,4	0,1	1,4	9	0,0	9,5	0,0	0,3	0,0	5,3	7,6	9,9	0,3	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,1	0,0	15,2	62	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	29	2,32	6,1	16,0	81	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	1,9	5,0	0,1	0,0	9,9		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	507	22,1	22,1	80,9	566	0,1	17,2	28,0	0,9	0,1	59,0	67,5	217,6	2,8	1,2	69,3		
Всего за день:		51,6	52,3	199,3	1387	1,1	36,4	63,6	5,4	0,4	209,6	295,0	667,3	11,5	4,5	277,0		



Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	22	0,2	0,0	0,4	2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	3,7	3,1	6,6	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,5	5,3	16,5	148	0,2	5,8	0	2,4	0,07	42,5	35,6	88,1	2,1	0,4	64,9	102	2015	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,1	14,9	11,7	273	0	0,3	0	3,5	0	11,1	12,5	39	1	0,3	25,9	ТТК	ТУ	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	10,8	48	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,3	5,8	24,4	0,6	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	775	25,2	26,0	106,0	817	0,8	10,8	0,0	7,4	0,1	85,2	90,1	209,7	6,0	1,6	114,5			
Полдник																			
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ФАРШЕМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	217/36	9,1	12,8	76,4	453	0,16	1,8	59,3	3	0,12	42,8	34,8	108,5	3	1,4	64	ТТК	СТО 919-57397431-001-2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	119	0,06	1,6	24,4	0	0,19	152,2	21,3	124,6	0,5	0,6	3	382	2015	
Итого за прием пищи:	453	13,2	16,3	94	572	0,22	3,4	83,7	3	0,31	195	56,1	233,1	3,5	2	67			
Всего за день:		38,4	42,3	200,0	1389	1,0	14,2	83,7	10,4	0,4	280,2	146,2	442,8	9,5	3,6	181,5			



День второй

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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	3,9	0,1	0,0	0	306/576	2015/2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	104	0	10,7	0	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50/50	12,6	11,3	3,7	167	0,1	1,9	35,6	0,6	0,08	42	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	10,3	46	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	5,1	5,5	23,3	0,6	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	27	2,2	5,7	14,9	76	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	1,8	4,7	0,1	0,0	9,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	792	29,0	29,4	118,4	820	0,8	14,2	35,6	4,5	0,3	150,4	230,7	451,8	9,1	3,4	198,9		
Полдник																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	11,1	6,5	87,8	449	0,2	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,4	66,8	ТТК	СТО 57397431-005-2010
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖ САХАРА И ЛИМОНОМ	200/10/3	0,1	0,02	10	42	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,4	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	0,02	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	338	2015
Итого за прием пищи:	563	13	14,02	122,4	667	0,24	15,3	45,1	5,81	0,32	318,2	81,7	324,4	5,46	1,5	68,6		
Всего за день:		42,0	43,4	240,8	1487	1,1	29,5	80,7	10,3	0,6	468,6	312,4	776,2	14,6	4,9	267,5		



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		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	16	0,3	0,1	1,6	8	0,0	0,7	2,2	0,0	0,0	1,6	0,0	8,0	0,1	0,1	0	306/576	2015/2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	5,3	6,9	52	145	0,05	1	0	2,6	0,02	29,8	16,6	44,8	0,7	0,5	69,2	111	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	6,3	13,6	10,5	158	0,2	0,8	14,7	1,8	1	19,6	15,7	77,7	0,8	0,2	68,9	ТГК	ТУ
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,2	13,3	15,5	196	0,1	22,5	82,8	3,6	0,1	64,6	29,2	78,3	1,1	0,7	78	143	2015
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	28,9	123	0,01	27,6	0	0,4	0,02	23,7	13,4	18,4	0,7	0	0,2	345	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,24	11,28	50	0,48	0	0	0,24	0	5,52	6	25,44	0,6	0,36	1,8		ГОСТ 2077-84
ПИРОЖОК С КОНФИТЮРОМ	60	3,5	1,4	34,6	164	0,05	0,09	3,6	1,1	0,04	11,3	14,3	35,5	0,7	0,3	24	406	2015
Итого за прием пищи:	845	20,7	35,6	154,3	844	0,9	52,7	103,3	9,7	1,2	156,1	95,2	288,1	4,7	2,2	242,1		
Полдник																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	29,9	22,2	53,3	534	0,12	0,9	133,1	0,9	0,6	380	52,4	430	1,35	1,2	9,7	223	2015
ЧАЙ С НИЗ.СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200/10	0,1	0,0	10	40	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	11/20	3,6	5,1	11,0	97	0,0	0,0	36,6	0,3	0,0	86,3	5,9	59,5	0,3	1,1	2,5	3	2015
Итого за прием пищи:	441	33,57	7,7	74,3	671	0,14	0,93	169,7	1,2	0,64	477,4	59,7	492,3	1,93	2,3	12,2		
Всего за день:		54,3	43,3	228,6	1515	1,0	53,6	273,0	10,9	1,8	633,5	154,9	780,4	6,6	4,5	254,3		



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, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	1,7	1,4	3,0	0,1	0	0	306/376	2015/2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5	7,9	90	0,05	15,8	0	2,4	0,05	49,3	22,1	49	0,8	0,4	73,8	88	2015
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	10,6	23,2	2,9	309	0,3	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,1	45	244	0,04	0	0	0,3	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1	73	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,3	0,1	34,8	143	0,02	3,2	0	0,1	0,02	16,7	7,8	7	0,9	0	0,4	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,4	42	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,5	0,3	1,5		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	760	18,4	33,6	100,2	829	0,8	20,6	0,0	5,6	0,5	98,7	89,3	302,3	5,3	4,6	155,7		
Полдник																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	10,2	13,1	8,6	198	0,1	1	21,6	3,5	0,1	29,9	27,7	160,6	1,9	0,2	31,6	ТТК	ТУ
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	165	0,1	21,8	0,0	0,2	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	68,2	312	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	11	0,3	0,0	0,6	4	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	2,5	2,2	6,6	0,1	0,0	0,0	306/576	2015/2004
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,1	0	14,3	58	0	0,5	0	0,1	0	2,4	1,8	3,6	0,01	0	0		ТУ
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,8	4,8	12,7	64	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,5	4,0	0,0	0,0	7,8		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	549	16,2	23,7	75,7	549	0,2	24,4	21,6	3,9	0,2	91,4	67,9	281,5	3,5	1,1	107,6		
Всего за день:		34,6	57,3	175,9	1378	1,1	45,0	21,6	9,5	0,7	190,1	157,2	583,8	8,8	5,7	263,3		



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, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,9	0,1	2,0	14	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	7,8	4,8	22,3	0,3	0	0	306	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5	5,1	17	145	0,13	12	50	1,3	0,1	41,5	33,8	116,1	1,7	0,25	54,1	97	2015
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ ПАНИРОВАННАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	20,1	10,5	10	229	0,2	0,5	0,1	5,4	0,2	29,3	30,3	184,2	2,7	1,8	41,3	496	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,8	25,3	234	0,2	21,6	14,4	5	0,09	40	34,4	101,7	1,4	0,9	105,9	145	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	32	133	0,01	0,7	0	0,5	0,02	32,4	17,5	23,4	0,7	0	0,2	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	15,0	67	0,6	0,0	0,0	0,3	0,0	7,4	8,0	33,9	0,8	0,5	2,4		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	772	32,5	28,8	101,3	822	1,2	34,8	65,9	12,6	0,4	158,4	128,8	481,6	7,6	3,4	203,9		
Полдник																		
ПШЕНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,1	14,9	11,7	273	0	0,3	0	3,5	0	11,1	12,5	39	1	0,3	25,9	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	31,7	202	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	21,6	309	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	14/29	4,6	7,6	16	132	0,03	0,08	38,9	0,4	0,06	98,4	7	65,1	0,3	0,4	4,9	3	2015
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖ САХАРА И ЛИМОНОМ	200/10/3	0,1	0,02	10	42	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015
Итого за прием пищи:	536	22,4	27,9	69,4	649	0,1	1,6	38,9	5,1	0,1	129,5	47,2	153,1	3,0	1,2	52,4		
Всего за день:		54,9	56,7	170,7	1472	1,3	36,4	104,8	17,6	0,5	287,9	176,1	634,7	10,6	4,7	256,3		



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, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	12	0,2	0,0	1,2	6	0,0	0,5	1,7	0,0	0,0	1,2	0,0	6,0	0,0	0,1	0,0	306	2015
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	104	0	10,7	0	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,2	11,2	3,5	185	0,2	8,5	57,8	3,4	145	33,2	17,5	239,3	5	0,9	86	255	2015
КАША ГРЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,3	46,4	293	0,3	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	69,4	302	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	27,8	115	0,01	0,9	0	0	0,01	14,2	12,9	4,4	1	0	0	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	9,9	44	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,8	5,3	22,3	0,5	0,3	1,6		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,0	5,3	13,8	70	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	1,7	4,4	0,1	0,0	8,5		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	788	29,0	29,0	113,4	817	0,9	20,6	59,5	6,8	145,2	122,0	226,4	575,6	13,3	3,6	231,7		
Полдник																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,3	15,5	24,2	295	0,2	11,6	0,2	1,8	0,2	39,6	46,5	192,3	3	0,7	98,2	259	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	31	0,3	0,1	1,2	7	0,0	7,8	0,0	0,2	0,0	4,3	6,2	8,1	0,3	0,0	0	576	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,1	0,0	15,2	62	0	1,2	0	0,01	0	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	377	2015
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	6,3	16,5	84	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	2,0	5,2	0,1	0,0	10,2		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	504	18,4	28,9	69,0	563	0,2	20,6	0,2	2,1	0,2	61,6	58,8	219,0	3,8	0,8	110,2		
Всего за день:		47,5	57,9	182,3	1380	1,1	41,2	59,7	8,9	145,4	183,7	285,2	794,6	17,1	4,4	341,9		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	543,8	619,2	2 407,0	17 185	13,9	399,9	1 441,5	128,6	299,1	3 690,9	2 470,5	7 953,4	135,5	52,2	3 126,2
Среднее значение за период	45,3	51,6	200,6	1 432	1,2	33,3	120,1	10,7	24,9	307,6	205,9	662,8	11,3	4,4	260,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	56												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	313,7	359,4	1 418,2	9 936	11,6	266,5	468,7	87,6	295,4	1 560,5	1 748,0	4 718,7	91,5	34,0	2 233,9
Среднее значение за период	26,1	30,0	118,2	828	1,0	22,2	39,1	7,3	24,6	130,0	145,7	393,2	7,6	2,8	186,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	33	57												



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	230,1	259,8	988,8	7 249	2,3	133,4	972,8	41,0	3,6	2 130,5	722,5	3 234,7	44,0	18,3	892,3
Среднее значение за период	19,2	21,7	82,4	604	0,2	11,1	81,1	3,4	0,3	177,5	60,2	269,6	3,7	1,5	74,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	55												

* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т.Лапиной
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфаламеевой В.Л.
5. ТУ 10.13.14-006-21695472-2017 Полуфабрикаты мясные охлажденные и замороженные. Технические условия.
6. ТУ 10.13.14-007-2195472-2017 Полуфабрикаты из мяса кур (цыплят-бройлеров) охлажденные и замороженные. Технические условия.
7. ТУ 10.20.10-008-2195472-20017 Рыбные кулинарные полуфабрикаты охлажденные и замороженные. Технические условия.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.




Вахруков М.С.

