



Примерное меню

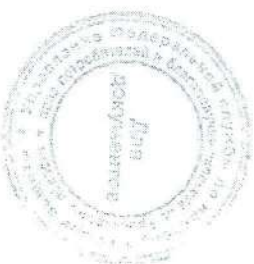
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (2 смены)
(согласовано в соответствии с абз. 1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая неделя. День первый



Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	См, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	Zn, мг			І, мкг	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0,0	1,0	5	0,0	0,5	1,4	0,0	0,0	1,0	0,0	5,0	0,0	0,1	0,0	306/576	2015/2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ, КУРОМ	200/20	8,6	4,4	13,2	138	0,1	8,2	0	1,9	0,06	39	34,1	102,5	3,7	0,3	51,9	102	2015	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	0,08	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	ТТК	ТУ	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309	2015	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	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	ГОСТ 2077-84 2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,4	42	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	4,6	5,0	21,2	0,5	0,3	1,5		ТУ 10.71.11.002/8363077-2016	
БАТОН ПОДПРОВАНИЛЬ	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			
Итого за прием пищи:	700	25,7	24,0	102,7	711	0,7	12,7	18,7	6,0	0,2	91,0	91,6	304,8	7,8	1,3	103,9			
Подписки																			
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	100/50	13,1	16,8	27,8	566	0,07	1,4	53,5	5,7	0,4	279,1	66,2	294,7	2,2	1,4	66,8	ТТК	СТО 5739/431-005-2010 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		ТУ 9222-001-004/19785
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	140	4	2,1	15,4	97	0	1	0	0	0,2	168	19,6	133	0	0	0			
Итого за прием пищи:	500	19,17	18,97	53,2	703	0,07	2,43	53,5	5,7	0,6	458,2	87,2	430,5	2,48	1,4	66,8			
Всего за день:		44,9	42,9	155,9	1414	0,7	15,1	72,2	11,7	0,8	549,2	178,8	735,3	10,3	2,7	170,7			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,1	0,0	0,4	2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	3,4	2,8	6,0	0,1	0	0	0	306,576	2015/2004						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/20	6,5	7	52	132	0,05	1	0	2,6	0,02	32,3	18	52,8	0,7	0,5	69,2	111		2015						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/40	10,6	9	2,8	148	0,16	6,8	46,2	2,7	116	26,6	14	234,6	4	0,7	68,8	255		2015						
КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,6	6,1	38,6	244	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	57,8	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	40	2,6	0,4	18,8	84	0,8	0,0	0,0	0,4	0,0	9,2	10,0	42,4	1,0	0,6	3,0									
Итого за пример пищи:	760	28,5	22,6	140,4	745	1,2	10,1	46,2	6,3	116,1	100,5	193,5	544,1	11,4	3,3	198,8									
Полужирное																									
ВИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	15,9	8,6	217	0	0,2	0	2,4	0	11,3	13,7	77,1	1,3	0,2	19,4	ТТК		ТЧ						
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЬНЫМ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	312		2015						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	36	0,4	0,1	1,4	9	0,0	9,0	0,0	0,3	0,0	5,0	7,2	9,4	0,3	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 ВОДИРОВАННЫЙ	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			ТВ 10.71.11.00248363077-2016						
Итого за пример пищи:	504	14,266	25,622	58,063	487	0,1372	27,38	0	2,901	0,1194	65,473	51,568	179,857	2,9595	0,943	84,07									
Всего за день:		42,8	48,2	198,5	1232	1,4	37,5	46,2	9,2	116,3	166,0	245,1	724,0	14,3	4,2	282,9									



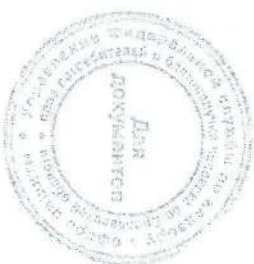
День третий

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Ск, мг	Мg, мг	К, мг	Ca, мг	Zn, мг	I, мкг			
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	0,0	306,976	2015/2004	
ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	210/10	3,7	8,3	8,3	128	0,05	16	10	2,5	0,1	58,7	23,9	63,1	0,9	0,4	73,8	88	2015	
ГУЛЯШИ ИЗ МЯСА КУР	45/45	11,3	10,2	3,3	150	0,1	1,7	32	0,5	0,07	37,8	13,5	87,5	0,9	0,6	47,1	290	2015	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	302	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	11,3	50	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,5	6,0	25,4	0,6	0,4	1,8		ГОСТ 2077-84	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,84	4,83	12,65	64,4	0	0	0	0,07	0,0	1,1	1,5	4,0	0,0	0,0	7,8		ТУ 10/71.11-00248363077-2016	
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:	717	22,6	27,8	108,2	730	0,7	19,1	42,0	4,1	0,4	142,5	89,3	284,3	3,8	2,2	191,5			
Положение																			
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ФАРШЕМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	145/32	6,7	8,5	55,5	323	0,2	0,3	70,6	2,2	0,2	129,1	38	159,7	1,6	1,3	58	ТТК	СТО 916-57397431-001-2008	
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	
МАЛДЯРИ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0			
Итого за прием пищи:	477	11,6	12,2	80,6	480	0,32	39,9	95	2,4	0,42	316,3	70,3	301,3	2,2	1,9	61			
Всего за день:		34,2	40,0	185,8	1210	1,0	59,0	137,0	6,5	0,9	458,8	159,6	585,6	6,0	4,1	252,5			



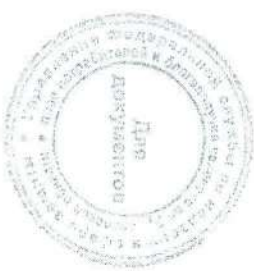
Дела черепных

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	См, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
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	0,0	306576	2015/2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОМ, СМЕТАНОЙ	210/10	3,8	5,5	8,7	114	0	10,7	10	2,4	0,05	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	66,2	82	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	170	13,8	17,6	13	294	0,5	6	0	3,9	0,1	21	42,5	196,7	2,2	0,1	2,1	263	2015
КОФЕЛЕТ 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	24	1,6	0,2	11,3	50	0,5	0,0	0,0	0,2	0,0	5,5	6,0	25,4	0,6	0,4	1,8		ГОСТ 2077-84
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	32	2,6	6,7	17,6	90	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	2,1	5,6	0,1	0,0	10,9		ТУ 10.71.11-00248563077-2016
Итого за прием пищи:	656	23,0	30,2	87,3	705	1,0	19,9	11,4	6,8	0,2	102,2	89,3	311,6	5,2	1,0	81,4		
						Плановые												
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	0,08	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	ТТК	ТУ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0,1	2,0	10	0,0	0,9	2,8	0,0	0,0	2,0	0,0	10,0	0,1	0,1	0,0	306576	ТУ 10.71.11-00248563077-2016
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	29	2,32	6,09	15,95	81	0,0	0	0	0,087	0	1,34	1,914	5,046	0,058	0,029	9,86		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	
КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	35	1,9	7,2	25,7	176	0	1	0	0	0	6	3,4	16,1	0,2	0,1	2,6		
Итого за прием пищи:	524	18,416	28,399	86,953	634	0,1433	2,742	20,1	3,869	0,1135	49,168	50,072	199,578	3,2312	0,869	55,76		СТО 126.59951-002-2017
Всего за день:		41,4	58,6	174,3	1339	1,2	22,6	31,5	10,6	0,3	151,4	139,4	511,2	8,5	1,9	137,1		



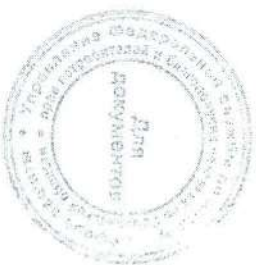
День пятый

Присы пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминизация											Материальные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0,0	0,9	5	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	3,5	3,0	9,0	0,1	0,0	0,0	306576	2015/2004	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	260/10	4,5	7,7	12,4	143	0,1	6,7	10	2,4	0,06	43	27,9	105,8	1	0,3	64,5	96	2015	
ТВОРЖИНА МЯСНАЯ 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	
ПРОРА КАРТФОВЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	312	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	22,8	115	0,01	0,9	0	0	0,01	14,2	12,9	4,4	1	0	0	342	2015	
КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМЛА	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	
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	
Итого за прием пищи:	777	17,1	33,4	94,2	720	0,9	28,0	24,7	4,6	1,2	124,4	94,5	315,9	4,6	1,7	193,7			
Итого за день:																			
ОНДЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	15,3	17,9	2,9	257	0,1	0,3	329,6	0,8	0,6	103,2	16	225,8	2,6	1,8	64	210	2015	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	22/24	3,5	5,4	9,6	101	0,07	0	0	0,2	0,08	7,3	6	39	0,6	0	6,9	6	2004	
КЕФИРКО	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	1,5	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376	2015	
Итого за прием пищи:	546	19,37	23,82	40,2	479	0,21	13,33	329,6	1,2	0,7	142,4	35,1	281,9	6,38	1,8	70,9			
Итого за день:		36,5	57,3	134,4	1199	1,1	41,3	354,3	5,8	1,9	266,8	129,6	597,8	10,9	3,5	264,6			



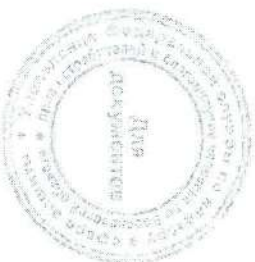
Национальный стандарт
Национальный стандарт
Национальный стандарт

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	17	0,1	0,0	0,3	2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	2,9	2,4	5,1	0,1	0,0	0,0	306576	2015/2104	
СУП КУРОВОБЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУШЕНЬЯМ, МЯСОН	205	5,2	5,1	13,2	129	0,1	4,6	0	1,9	0,06	34,6	29,4	78,5	1,8	0,3	51,9	102	2015	
ПШЕНИЦЬ МЯСНОЙ	80	8,9	11,9	9,4	218	0	0,2	0	2,8	0	8,9	10	31,2	0,8	0,2	20,7	ТК	ТУ	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309	2015	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	20,2	88	0,01	4	0	0,2	0,2	14	8	14	2,8	0	0	389	2015	
БАТОН КОДИРОВАНЫЙ	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 10.71.11-00248303077-2016	
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	
Итого за прием пищи:	693	22,7	25,9	90,4	705	0,6	10,0	0,0	6,2	0,3	71,0	77,5	191,7	7,2	1,3	99,0			
Получение																			
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕВЫМ ФАРШЕМ С МОЛОКОМ СТУПЕНЬЯМ	145/22	6,7	8,5	55,5	323	0,2	0,3	70,6	2,2	0,2	129,1	38	159,7	1,6	1,3	58	ТТК	СТО 919-5739/431-001-2008	
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	
МАКАРОНЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	0,03	35	11	17	0,1	0	0			
Итого за прием пищи:	477	11,6	12,2	80,6	480	0,32	39,9	95	2,4	0,42	316,3	70,3	301,3	2,2	1,9	61			
Всего за день:		34,3	38,1	171,0	1185	0,9	49,9	95,0	8,6	0,7	387,3	147,8	493,0	9,4	3,2	160,0			



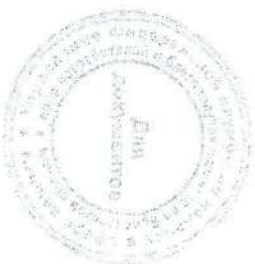
День второй

Применяемые наименования продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Ссылка на рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	P, мг	К, мг				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,1	0,0	0,4	2	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	2,8	6,0	0,1	0,0	0	306,576	2015/2004						
БОРИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	205	2,2	4,8	8,7	96	0	8,5	0	1,9	0,04	40,4	21,8	51,7	1,1	0,4	53	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	4,2	15	97,2	1,05	0,7	52,3	290	2015							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,1	38,6	244	0,2	0,0	0,0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	57,8	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	33	2,1	0,3	15,5	69	0,7	0,0	0,0	0,3	0,0	7,6	8,3	35,0	0,8	0,5	2,5		ГОСТ 2017-84							
Итого за прием пищи:	708	26,3	22,5	98,9	711	1,0	12,5	35,6	4,0	0,2	140,6	201,2	417,2	8,3	3,1	165,8									
Полдник																									
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	100/50	15,1	16,8	27,8	566	0,07	1,4	53,5	5,7	0,4	279,1	66,2	294,7	2,2	1,4	66,8	ТТК	СТО 57397431-005-2010							
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							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	140	4	2,1	15,4	97	0	1	0	0	0,2	168	19,6	133	0	0	0		ТУ 9222-001-00419785							
Итого за прием пищи:	500	19,2	18,9	53,2	703	0,1	2,4	53,5	5,7	0,6	458,2	87,2	430,5	2,5	1,4	66,8									
Всего за день:		45,5	41,5	152,1	1414	1,1	14,9	89,1	9,7	0,8	598,8	288,4	847,7	10,8	4,5	232,6									



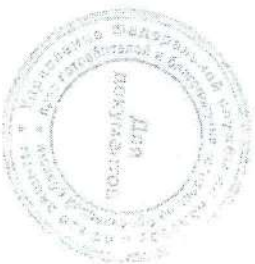
День третий

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Ес, мг	Зn, мг	К, мкг	Р, мг	Ес, мг	Зn, мг	К, мкг				
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	0,0	0,0	0,0	8,0	0,1	0,1	0	306,576	2015/2004				
СУП С МАКАРОНЬЯМИ 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	0,7	0,5	69,2	2015				
ТРЮФЕЛИ 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	111	0,8	0,2	68,9	ТУ				
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	11,1	12,9	163	0,08	18,8	69	3	0,08	53,8	24,3	65,3	0,9	0,6	65	143	0,9	0,6	65	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	0,7	0	0,2	2015				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,08	0,32	15,04	67	0,64	0	0	0,32	0	7,36	8	33,92	0,8	0,48	2,4	345	0,8	0,48	2,4	ГОСТ 2077-84				
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	0,1	0,1	3,5	ТТК				
Итого за прием пищи:	781	18,6	36,6	131,1	751	1,0	48,9	85,9	8,1	1,1	139,0	80,0	259,4	4,1	2,0	209,2	223	4,1	2,0	209,2					
Итого за прием пищи:																									
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ	130/22	22	21	48,5	472	0,25	1,1	121,8	0,9	0,5	263,6	42,4	316,6	1,6	1,2	9,7	223	1,6	1,2	9,7	2015				
СТУШЕННЫЙ	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	2,9	0	0	2015				
БЕЛКО	2000/158	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	0,36	0	0	2015				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	20	4,2	11,0	6,8	ТУ 10/71.11-00248393077-2016				
БАТОН МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	535	24,2	7,7	87,4	651	0,294	15,3	121,8	1,17	0,52	299,52	57,82	338,78	4,9	1,22	16,5	535	4,9	1,22	16,5					
Итого за прием пищи:	42,6	44,3	218,5	1402	1,3	64,2	207,7	9,3	1,6	438,6	137,9	598,2	9,0	3,2	225,7	223	9,0	3,2	225,7						



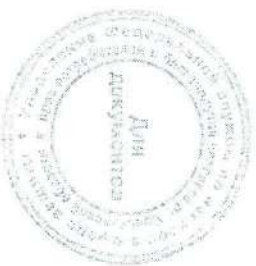
День, четверг

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Исходные вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	13	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	1,8	3,9	0,1	0,0	0,0	306,576	2015/2004			
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАПТОФЕЛЕМ, МЯСОН И СМЕТАНОЙ	210/10	3,7	8,3	8,3	128	0,05	16	10	2,5	0,1	58,7	23,9	63,1	0,9	0,4	73,8	88								
ТУШЕНА ИЗ СВИНИНЫ	40/40	8,5	18,6	2,3	247	0,2	0,7	0	2,1	0,08	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260								
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,2	37,5	203	0,03	0	0	0,25	0,25	5,3	25,5	77,9	0,6	0,8	60,8	302								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	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								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	12,2	55	0,5	0	0	0,3	0,0	6,0	6,5	27,6	0,7	0,4	2,0									
Итого за прием пищи:	689	17,8	31,5	95,4	777	0,8	20,8	10,0	5,2	0,5	104,9	83,4	282,4	4,9	3,9	142,6									
КОГЛЕТА РЫБНАЯ	80	8,5	4,2	6,2	95	0,1	0,4	0	2,9	0,1	24,9	26,2	149,7	1,2	0,7	116	ТТК								
ПРОЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137	0,1	18,2	0,0	0,2	0,1	37,0	27,8	86,6	1,0	0,7	56,9	312								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	9	0,3	0,0	0,5	3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	2,1	1,8	5,4	0,1	0,0	306,576									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	10	60	0	0,03	0	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	376								
БАТОН КОЛДЫВАННЫЙ	24	1,9	5,0	13,2	67	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	1,6	4,2	0,0	0,0	8,2									
КОКТЕЙЛЕСКОЕ 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									
Итого за прием пищи:	498	15,1	21,1	62,3	478	0,2	19,5	0,0	3,2	0,2	78,3	60,5	257,7	2,7	1,5	182,6									
Всего за день:		32,9	52,5	157,6	1255	1,0	40,3	10,0	8,4	0,7	183,1	143,9	540,1	7,6	5,4	335,4									



Дневной рацион

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Ссылка рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мг		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Сн, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	1,8	0,2	4,0	28	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	15,6	9,6	44,6	0,6	0	0	306		2015					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И КУРОЙ	200/15	7,3	5,9	13,6	146	0,1	9,6	40	1	0,08	40,7	2,8	117	1,7	0,2	43,3	97		2015					
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФАШЕ КУРЫ	80	16,1	8,4	8	183	0,16	0,4	0,08	4	0,1	23,4	24,2	147,4	2,2	1,4	33	496		2004					
ПАНИРОВАННАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	190	3,2	10,7	21,1	195	0,1	18	12	4,2	0,08	33,3	28,7	84,8	1,2	0,8	88,3	145		2015					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	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					
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	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					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	687	30,4	25,4	89,0	731	0,8	28,7	54,9	10,0	0,3	150,5	88,3	440,5	7,0	2,7	166,5								
Полдник																								
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	15,9	8,6	217	0	0,2	0	2,4	0	11,3	13,7	77,1	1,3	0,2	19,4	ТТК		ТУ					
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18,0	309		2015					
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	16	3,6	2,4	0	46	0	0,9	22,5	0,6	0,6	105	5	135	0,1	0,6	0	97		2004					
БАТОН ЯДИРОВАННЫЙ	21	1,88	4,41	11,55	59	0,0042	0	0	0,063	0	0,966	1,386	3,654	0,042	0,021	7,14			ТУ 10.71.11-00248363077-2016					
ЧАЙ С НИЗ СОДЕРЖ САХАРА И ЛИМОНОМ	200/103	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:	480	19,8	27,2	56,6	532	0,1	2,3	22,5	4,0	0,6	136,3	43,6	257,3	2,9	1,3	44,5								
Всего за день:		50,2	52,7	145,6	1264	0,9	31,0	77,4	14,0	0,9	286,8	131,9	697,8	9,9	4,0	211,0								

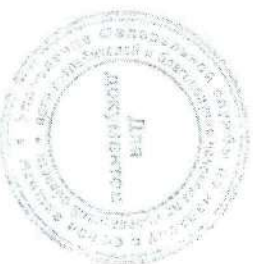


ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	405,4	476,1	1 693,9	12 914	10,5	375,9	1 120,4	93,8	124,9	3 486,7	1 702,2	6 330,7	96,6	36,7	2 262,5
Среднее значение за период	40,5	47,6	169,4	1291	1,1	37,6	112,0	9,4	12,5	348,7	170,2	633,1	9,7	3,7	226,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	33	52												

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	232,7	280,0	1 034,8	7 287	8,7	210,7	329,4	61,2	120,5	1 166,6	1 088,6	3 392,0	64,2	22,4	1 552,3
Среднее значение за период	23,3	28,0	103,5	729	0,9	21,1	32,9	6,1	12,1	116,7	108,9	335,2	6,4	2,2	155,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	35	57												



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОДЛИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Итого за весь период	172,7	196,1	659,1	5 627	1,8	165,2	791,0	32,5	4,3	2 320,1	613,6	2 978,7	32,4	14,2	710,2			
Среднее значение за период	17,3	19,6	65,9	563	0,2	16,5	79,1	3,3	0,4	232,0	61,4	297,9	3,2	1,4	71,0			
Сопоставление баланса, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	47															

* описи по весов, выписки, коллитерские изделия указаны с учетом несовременности блюд

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5 2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т. Лапиной
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Диета номер" 2015г под ред. Маршального М.П., Гурьянова В.А.
4. Сборник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Вирфалаевой В. Л.
5. ТУ 10.13.14-006-21-695-472-2017 Полуфабрикаты мясные охлажденные и замороженные. Технические условия.
6. ТУ 10.13.14-007-2195-472-2017 Полуфабрикаты из мяса кур (шпикет-бройлеров) охлажденные и замороженные. Технические условия.
7. ТУ 10.20.10-008-2195-472-20017 Рыбные кулинарные полуфабрикаты охлажденные и замороженные. Технические условия.

Составил: Главный технолог Парфенова Е.А.

Вялков М.С.

