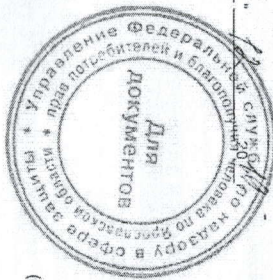


"Согласовано"
Руководитель, Управление
А.М. Зяблин



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						№ рецептур	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																			
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/6	6,4	8,8	34,4	247,9	0,2	1,3	0,06	0,4	0,2	129,3	38,7	170,1	1,7	0,8	49	302	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/21/30	12	15,2	16,7	244,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	ТТК	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	693	2004	
Итого за прием пищи:	482	22,5	27,5	68,7	611,1	0,4	3,1	72,76	1,4	0,5	500,1	87,2	492,8	3,3	2,8	54,8			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ) С ШИШЕЛЬ (ВИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ	255	7,1	6,5	22,3	178	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,9	33,8	86	2,1	0,9	64,3	139	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ПО СЕЗОНУ	180/40	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	2004	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ КУРАГА	200	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	516/576/515	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,2	0	31,6	126	0	0,3	0,1	0	0	38,8	21,1	26,3	0,5	0	0	638	2004	
Итого за прием пищи:	805	33,9	32,8	132,4	1020,2	1,3	17,9	15,6	8,4	0,2	141,6	111	336	6,6	3,8	166			
Всего за день:		56,4	60,3	201,1	1631,3	1,7	21	88,36	9,8	0,7	641,7	198	828,9	9,9	6,6	220			
День второй																			
Завтрак																			
КОПЕТА (ВИТОЧЕК) ШИШЕЛЬ ИЗ МЯСА КУР	100	12,9	18,5	13,9	266	0,2	16	23,3	2,9	0,2	82	38	176,5	2	0,3	31,2	ТТК	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕДОВОЩЕ 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	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,6	0	0	686	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:	542	20,4	28,7	76,4	661,5	0,54	33	41,2	3,7	0,4	160	97	330,1	4,7	1,3	102			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ	260	4,4	2,7	20	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,5	154,1	1,3	0,6	86,6	133	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,5	14,5	7,1	199,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	239	4	3,6	86	431	2004	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛЧАТА ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	15,3	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	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		
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		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием пищи:	850	32	25,4	143,6	943,9	1,35	47,1	32,8	10,6	2,1	128,4	227	709,6	12,3	6,7	250			
Всего за день:		52,4	54,1	220	1605,4	1,89	80,1	74	14,3	2,5	288,4	324	1040	17	8	351			

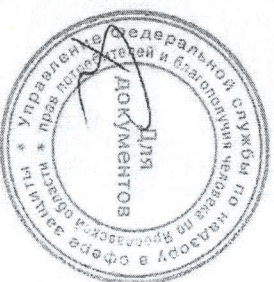
День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник к 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																			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	170/60	38,1	22,8	77,9	583,6	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	498,2	67,1	515,2	1,8	1,9	14,1	366	2004	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004	
БАТОН ИДИРОВАННЫЙ	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	108,6	728,5	0,24	1,3	52,2	1,6	0,7	520,8	86	557,4	2,9	2,2	14,1			
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,8	9,5	87,5	0	1,2	4	1,1	0	48,1	20,3	59,4	1	0,5	63,8	124	2004	
БРЮЗЛЬ ИЗ КУРЫ	100	18,3	19,4	6,1	285,9	0,02	0,6	0,3	6,3	0,3	32,3	16,6	163,5	1,8	2,3	90,8	ТТК		
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,6	0	4	18,3	0,4	0	37,3	38,4	106,8	1	1	74	511/576/515	2004	
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	TY		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	2,2	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004	
Итого за прием пищи:	800	27,3	30,3	114,5	857	0,58	19,3	23,6	8,2	0,3	146,6	94,7	373,5	4,6	4,1	231			
Всего за день:		68,8	53,5	223,1	1585,5	0,82	20,6	75,8	9,8	1	667,4	181	930,9	7,5	6,3	245			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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																		
ВИТОЧЕК (КОТЛЕТ) ИЗ ГОВЯДИНЫ	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	65	0,1	0,1	224,8	12,1	186,5	0,6	1	0	3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	
Итого за прием пищи:	530	29,3	29,8	93,6	789,6	0,25	0,6	86	5	0,3	290,8	56,3	403,2	4,8	2,1	98,6		
Обед																		
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	25/25	6,3	4,5	11,6	109,4	0	0	8,3	0	0,8	24,5	14,8	95,5	1,3	0,3	1,4	7	
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	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ	200/50	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	196,4	2,6	0,7	86	ТТК/576/515	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,5	2,2	43,3	215,3	0,1	3,9	4,7	0,1	0	23,7	10,2	46,2	0,4	0,2	21,1	ТТК	
Итого за прием пищи:	840	28,9	30,2	135	897,7	0,2	51,9	29,6	34,4	0,18	173,5	113	409,8	6,1	1,7	181		
Всего за день:		58,2	60	228,6	1687,3	0,45	52,5	115,6	39,4	0,48	464,3	170	813	10,9	3,8	279		

30.18.19



День пятый

Прем 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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
БЛИНЧИКИ С ВИШНЕЙ	220	14.1	24.3	88.2	643.9	0.2	0.4	42.9	2.8	0.3	222.3	37.7	230.4	1.6	1.3	62.6	ТТК		
ФРУКТ	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0	1.3	0	0.8	0	20.8	10.4	14.3	2.9	0.2	2.6	ТТК		
НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	200	1.6	1.6	17.3	87	0	1.3	10	0	0.2	126.6	15.4	92.8	0.4	0.2	5	ТТК		
Итого за прием пищи:	550	16.3	26.5	118.2	792	0.2	14.7	52.9	3.6	0.5	369.7	63.5	337.6	4.9	1.7	70.2			
Обед																			
РАССОЛНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	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		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	150	12.9	11.5	17.3	231.4	0.1	1.6	5.8	4.1	0.1	45.9	33	163.3	1.1	1.1	142	394		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕДОВОЩЕ ПО СЕЗОНУ	180/30	5	9.8	28.2	238.8	0.3	14.7	17.9	0.2	0.2	54.5	41.2	120.4	1.6	0.9	70.2	520/515/576		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТ С	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	0	16	7	10.4	0.3	0	0.2	634		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4.9	5.6	28.9	186.4	0.1	0	0	1.6	0	36.7	16	50.7	0.8	0.3	24	ТТК		
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	ТТК		
Итого за прием пищи:	890	27.4	31.3	138.4	998.6	1.21	38.6	24	8.1	0.3	191.5	128	449.6	5.4	2.9	292			
Всего за день:		43.7	57.8	256.6	1790.6	1.41	53.3	76.9	11.7	0.8	561.2	192	787.1	10.3	4.6	363			

День шестой

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПЛОДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/30	25.5	28.3	45.5	545	0.1	3.5	0	4.8	0.3	29.1	71.1	340.3	4.7	3.1	126	443/576/515	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	18/20	5.7	5.9	10.3	117.9	0	0.1	46.8	0.1	0.1	162.2	8.9	103	0.4	0.7	0	3	2004
Итого за прием пищи:	570	31.5	34.2	72.2	732.3	0.1	16.8	46.8	4.9	0.4	205.2	86.2	452.3	5.9	3.8	126		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6.6	5.8	21.6	189	0.5	1.1	39.6	0.5	0.3	195.6	31.9	164.3	0.8	0.8	73.8	160	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ	100	7.2	8.5	9.5	183	0.03	0.3	0	0.5	0.1	11.1	10	78	0.8	2.5	36.4	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	239.5	5.6	1.9	76	508/576/515	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	69	0.5	0	0	0.3	0	6.9	7.5	31.8	0.7	0.3	1.7	ТЧ	
Итого за прием пищи:	940	26.7	22	129.3	888.2	1.49	8.1	56.9	6.9	0.6	266.9	215	525.6	8	5.5	188		
Всего за день:		58.2	56.2	201.5	1620.5	1.59	24.9	103.7	11.8	1	472.1	201	977.9	13.9	9.3	314		



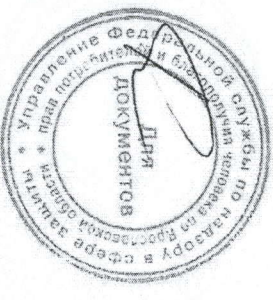
30.12.19

Неделя Вторая День первый

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Не рекомендуемые типы	Скорректированный процент
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11.2	24.2	0.4	266	0.2	0	0	0.4	0	36	20	162	2	0	0	413	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7.7	8.1	12.9	156.5	0	0.1	65	0.1	0.1	224.8	12.1	186.5	0.6	1	0	3	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0	1.6	24.4	0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.4	0.6	3	694	2004	
Итого за прием пищи:	530	30.4	40.6	79	813	0.4	1.7	104.6	2.1	0.3	446.4	67	529.1	4.2	2.1	71.3			
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	2.7	5.6	9.5	98.5	0	12	4	1.1	0	48.7	21.1	69.4	1.1	0.5	63.8	124	2004	
КОТЛЕТА(БИТОЧЕК) ИЗ МЯСА КУР	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	TTK	2004	
РИС ОТВАРНОЙ(ПО СЕЗОНУ)	180/40	5	5.8	48.6	272.6	0	4	19.3	0.4	0	37.3	38.4	106.8	1	1	74	511/576/515	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	0	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	631		
ХЛЕБ РЖАНОИ	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		
Итого за прием пищи:	800	25	26.2	132.1	847	0.7	32.7	51.6	2.6	0.2	134.2	99.7	385.4	5	2	172			
Всего за день:		55.4	66.8	211.1	1660	1.1	34.4	156.2	4.7	0.5	580.6	167	914.5	9.2	4.1	243			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов ур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	150	11,8	17,2	9,4	195	0,06	0,8	0	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515
БАТОН ПОДИРОВАНИИ	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
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0	0,3	0	0	0	0	0	13,2	2,6	7,4	0,2	0	0	685
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	35	3,9	8,8	25,8	200,8	0	0	0,1	0,4	0,1	12	4,6	40,3	0,7	0,3	3,8	ТУ
Итого за прием пищи:	655	32,8	36,4	112	873,6	0,5	4,8	17,4	8	0,5	93,8	198	516,5	9,2	7,6	117	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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
МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ	100	18,1	18,7	10,6	301,1	0,01	0,6	0,3	6	0,3	33,9	22,2	178,3	2,2	2,2	87,1	ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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	80,1	534/576/515
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634
ХЛЕБ РЖАНОИ	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:	810	31	31,6	97,6	823,7	1,02	76,1	0,8	11,3	0,8	214,5	111	410,4	7,2	4,7	241	
Всего за день:		63,8	68	209,6	1697,3	1,52	80,9	18,2	19,3	1,3	308,3	309	926,9	16,4	12	358	



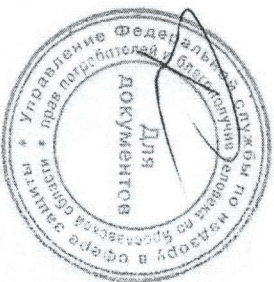
30.12.19

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-тур	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																					
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/60	13,2	16,1	82,3	489,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	268,7	38,2	253,9	1	1,2	50,8	ТТК				
НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	200	1,6	1,6	17,3	87	0	1,3	10	0	0,2	126,6	15,4	52,8	0,4	0,2	5	ТТК				
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	1,3	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6					
Итого за прием пищи:	540	15,4	18,3	112,3	638	0,13	15,2	16,7	3,1	0,5	416,1	64	361	4,3	1,6	58,4					
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	260	4,4	2,7	20	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,5	154,1	1,3	0,6	85,6	133	2004			
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ ПО СЕЗОНУ	250/40	15	32,8	50	595,9	0	1,6	0,4	4,1	0	34,2	41,9	116,8	1,1	1,4	96,1	443	2004			
НАПИТОК 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	ТТК				
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					
Итого за прием пищи:	830	26,7	41,5	152,1	1133,3	0,6	19,6	0,8	7,5	0,12	117,1	106	354,1	4,1	2,6	207					
Всего за день:		42,1	59,8	264,4	1771,3	0,73	34,8	17,5	10,6	0,62	533,2	170	725,1	8,4	4,2	266					

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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		
Завтрак																	
КОТЛЕТА (БЕЛЧЕК) 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	145	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ 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	110,1	1,5	0,8	70,7	520/5/6/5/15
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	6,6	12,9	138,3	0	0,1	5,2	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3
Итого за прием пищи:	550	24,6	28,3	67,5	640	0,5	27,4	69,9	4,1	0,5	301,2	89,5	467,5	4,2	2,4	216	
Обед																	
БОРЩ ИЗ СЫРКАТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОМ	255	3,1	7,5	13,5	133,2	0	8	6,2	2,3	0	57,9	24,4	58,2	1,4	0,5	1,4	110
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	431
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ 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	516/5/6/5/15
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ КУРАГА	200	1,2	0	31,6	126	0	0,3	0,1	0	0	38,8	21,1	26,3	0,5	0	0	638
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	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
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	ТТК
Итого за прием пищи:	855	30,8	33,4	153	1018,5	1,1	30,7	39,7	9,4	1,8	206,6	97,4	474	8,5	5,5	182	
Всего за день:		55,4	61,7	220,5	1656,5	1,6	58,1	109,6	13,5	2,3	507,8	187	941,5	12,7	7,9	398	



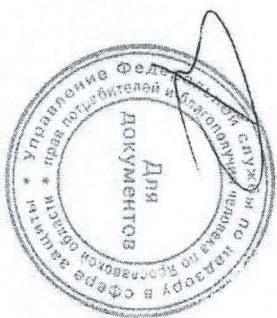
30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов ур
		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 КУРИНОЕ В СОУСЕ	100	12,8	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	20,6	ТТК			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,7	5,8	48,1	269,5	0	1,8	19,3	0,4	0,04	14,8	33,1	90,6	0,6	1	60,8	511	2004		
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	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	2004		
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0	0	13,6	56,4	0	8	0	0	0	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	2			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	2004		
Итого за прием пищи:	545	20,9	20,5	101,1	696	0,24	23,1	32,9	3,3	0,24	79	74,8	267	4	2,8	81,4				
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРСИ	250/15	5,3	6,4	15,8	144	0	0,8	0,2	1,3	0	27,7	12,7	47,2	0,8	0,5	62,1	139	2004		
ШНИЦЕЛЬ (БИЛЮЧЕЧКИ ИЗ СВИНИНЫ)	100	15,6	2,1	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			
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	180/40	3,4	2,6	18,4	135	0,2	16,8	8,4	0,5	0	72,4	43,8	91,7	2	1,1	79,8	534/576/515	2004		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0	0	0,4	632	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	TV			
Итого за прием пищи:	815	26,5	30,3	98	853,3	1,1	20,7	8,6	5,7	0,2	143,6	101	305,6	5,5	3,8	174				
Всего за день:		47,4	50,8	199,1	1549,3	1,3	43,8	41,5	9	0,44	222,6	176	572,6	9,5	6,6	256				

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецептур	Сорт
		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																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/40	15.4	18	37.9	353.4	0.3	21.9	0.3	1.9	0.3	60.6	66.5	313.4	4	0.9	21.3	436	2004		
ЧАЙ С НИЖКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0.2	0	10	40.9	0	0	0	0	0	13.4	5.7	7.4	0.7	0	0	685	2004		
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	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	11			
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9.9	5.9	35.6	222.5	0.1	0	10	0.1	0.1	52.7	12.8	103.5	0.6	0.4	26.7	11			
Итого за прием пищи:	605	28.7	24.3	104.2	720.8	0.44	21.9	10.3	2.5	0.4	135.9	98.2	459.1	5.7	1.6	239				
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	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		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	160	11.8	17.2	9.4	195	0.06	0.8	0	1.6	0.2	19	17.2	154	1.8	5	37.2	11	2004		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЧУТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10.7	7.4	47.9	305.2	0.4	4	17.3	5.5	0.2	31.3	15.3	239.5	5.6	1.9	76	508/576/515	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	19.9	92	0.6	0	0	0.4	0	9.2	10	42.4	0.8	0.4	2.3	11			
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	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	634	2004		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2				
Итого за прием пищи:	870	31.0	29.5	147.0	969.2	1.31	27.1	17.6	9.4	0.4	116.2	224	554.1	9.8	7.9	170				
Всего за день:		59.7	53.8	251.2	1690.0	1.75	49	27.9	11.9	0.8	252.1	322	1013	15.5	9.5	409				



30.12.19

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг
Итого за весь период	661,5	702,6	2 686,8	19 947,0	15,9	553,4	906,3	166,8	12,4	5 499,7	2 696,9	10 471,2	141,2	96,2
Среднее значение за период	55,1	58,6	223,9	1662,3	1,3	46,1	75,4	13,8	1,0	458,3	224,7	872,6	11,8	8,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	54											308,5

* овощи по сезону указаны с учетом неповторяемости блюда
Нормативная документация:

1. СанПин 2.4.5.2409-08

2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенова Е.А.

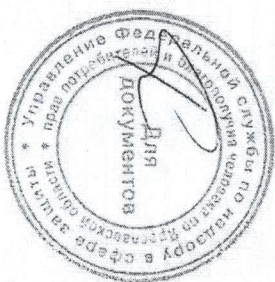
Е.А. Парфенова

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"



М.С. Вахруков

Вахруков М.С.



30.12.19