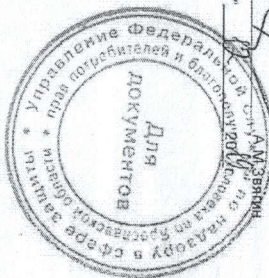


"Согласовано"
Руководитель Управления



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 7-11 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						№ рецеп-туры	Сборник рецептур р
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША "ДРУЖКА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	4,7	6	25,2	182,3	0,1	0,4	21,4	0,6	0,1	91,6	26,2	105	0,6	0,7	37,9	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	1,2	1,4	2,8	ТТК	
КАККО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	125	0,4	0,6	3	693	2004
Итого за прием пищи:	431	20,8	24,7	59,5	545,5	0,3	2,2	94,1	1,6	0,4	462,4	74,7	428	2,2	2,7	43,7		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ) С МЯСОМ	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
ШНИДЕЛЬ (БИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ	80	12,5	16,8	10,8	290,6	0,2	0,3	0	2,8	0,1	11,7	19,8	98,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,7	4,1	4,3	241,1	0,1	0,6	12,6	1,5	0	35,1	14,8	57,2	1,3	0,5	103	516/576/515	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	1,3	0	32,2	128,9	0	0,5	0,1	0	0	39,7	22,1	29,1	0,5	0	0	638	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:	735	29,6	27,7	123,2	907,6	1,1	6	13	7,4	0,1	134,3	98	302	6,1	3,2	193		
Всего за день:		50,4	52,4	182,7	1453,1	1,4	8,2	107	9	0,5	596,7	173	730	8,3	5,9	237		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) ШНИДЕЛЬ ИЗ МЯСА КУР	80	11,9	11,6	7,6	211,9	0,1	0,6	22,6	0,6	0,1	22	20,5	138	1,5	0,1	25,5	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,8	4,5	2,3	175	0,2	11	15,4	0,4	0,1	43,4	32,4	94,5	1,3	0,7	56,5	520/576/515
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	0,8	0	0	686
БАТОН ПОДЖАРЕННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	TV
Итого за прием пищи:	472	17,5	16,3	55,1	501,9	0,32	13,6	38	1,3	0,2	86,3	65,8	258	3,8	0,9	82	
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	1,3	0,6	85,6	133
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,2	11,6	5,7	156,5	0,2	7,8	12,1	2,7	1,4	24	11,1	191	3,2	2,9	68,8	431
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,8	5,9	46,2	318,7	0,3	1,2	12,6	4,4	0,1	43,5	138	250	5,1	1,4	56,3	508/576/515
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	TV
КОМОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0,2	0,1	3,3	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634
Итого за прием пищи:	725	26,9	20,5	114,8	791,3	0,95	42,3	25,1	8,2	1,6	123,1	194	627	10,5	5,1	212	
Всего за день:		44,4	36,8	170,9	1293,2	1,27	55,9	63,1	9,5	1,8	209,4	260	886	14,3	6	294	



Евгенийская Г.А.

День третий

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150/40	30,5	17,3	48,3	492,1	0,1	0,7	46,1	0,8	0,5	334,9	47,9	380	1,4	1,2	10	
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	685	
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	410	32,3	17,5	68,6	585,4	0,12	0,7	46,1	1,1	0,5	352,9	60,2	405	2,3	1,3	10	
Обед																	
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,8	7,6	70	0	9,6	3,2	0,9	0	38,5	16,2	47,5	0,8	0,4	51	
БРЮЛЬ ИЗ КУРЫ	80	14,6	15,5	4,9	228,7	0,01	0,5	0,2	5	0,2	25,8	13,4	131	1,4	1,8	72,6	
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	4	4,8	40,3	226,2	0	0,3	16,2	0,3	0	26,2	29,2	78,4	0,6	0,8	60,8	
ХЛЕБ РУЖАНОИ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,04	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	
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	
Итого за прием пищи:	665	21,5	24,3	98,1	712,9	0,41	13,1	19,6	6,5	0,2	117,1	75,7	290	3,5	3,2	186	
Всего за день:	53,8	41,8	16,7	126,7	1298,3	0,53	13,8	65,7	7,6	0,7	470	136	695	5,8	4,5	196	

День четвертый

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углево Ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,2	13,5	14,1	240,2	0,03	0,4	4,6	2,6	0,1	15,3	19,9	123	1,8	0,5	24,2	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	227	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,8	1	0,4	56,9	516	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	12/19	4,2	4,1	9,8	93,5	0	0,1	31,2	0,1	0	109,2	6,7	72,4	0,3	0,5	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:	461	21,8	21,6	79	621,6	0,13	0,5	48,5	4	0,1	165,8	43,6	249	3,8	1,4	81,1		
Обед																		
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	15/20	3,6	1,3	6,7	54,2	0	0	0,5	0	0	19	9,1	72,1	0,9	0,2	1,1	7	
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,2	13	96,8	0	5,6	6,6	0,8	0	39,5	21,8	52,6	1,2	0,4	57,7	114	
РАДУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ	150	9,5	7,4	14,6	187,5	0	14,8	0,2	1,6	0,1	49,6	23,2	84,6	1,2	1,1	52,9	ТТК/5/6/5/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ С	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0,1	0	16,6	7,2	7,1	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:	635	19,8	16,2	113	655,8	0,1	40,3	11,5	3,1	0,1	148,4	71,5	263	4	1,9	133		
Всего за день:		41,6	36,8	192	1317,4	0,23	40,8	60	7,1	0,2	314,2	115	512	7,8	3,3	214		



30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
Блинчики с вишнеи	150	9,6	16,6	60,2	439,1	0,1	0,3	29,3	1,9	0,2	151,6	25,7	157	1,1	0,9	42,7	ТТК
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	
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:	480	11,8	18,8	90,2	587,2	0,1	14,6	39,3	2,7	0,4	299	51,5	264	4,4	1,3	50,3	
Обед																	
Рассольник Ленинградский	280	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	90	6,6	7	10,4	175,3	0,1	1	3,4	2,5	0,3	33,5	19,9	115	0,6	0,6	84,9	394
Картофельное пюре по сезону	150/10	5,4	4,7	26,7	177,5	0,3	11,2	15,4	0,2	0,1	54,2	38,8	129	1,7	0,6	56,5	520/515/76
Компот из черной смородины см с вкл.с	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 ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТТК
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
Итого за прием пищи:	770	20,8	21,6	125	858,2	1,05	34,5	19,1	5,9	0,4	176,5	110	400	4,9	2	221	
Всего за день:		32,6	40,4	215,2	1445,4	1,15	49,1	58,4	8,6	0,8	475,5	162	664	9,3	3,3	271	

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
Плов/овощи по сезону	160/10	12,6	12,9	34,5	316,7	0	1,5	0,2	2,9	0,1	22,7	36,5	152	2	0,8	86,8	443
Чай с шиповником	200	0,3	0	15,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	685
Батон поджаренный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	TV
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
Итого за прием пищи:	440	19,5	19,2	97	649,3	0,12	14,7	3,3	4,8	0,1	73,8	56,2	228	3,5	1,3	111	
Обед																	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	126	0,3	0,8	26,4	0,3	0,1	130,4	21,3	110	0,5	0,5	49,2	160
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
Капша гречневая рассыпчатая/овощи по сезону	150/10	8,8	5,6	40,2	279,8	0,2	0,4	12,6	4,7	0,1	25	126	191	4,4	1,5	56,3	508/576/515
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с вилт.с	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
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	TV
Итого за прием пищи:	680	21,9	18,1	109,4	776,8	0,93	4,2	39	5,8	0,3	193,1	175	412	6,4	4,7	143	
Всего за день:		41,4	37,3	206,4	1426,1	1,05	18,9	42,3	10,6	0,4	266,9	231	640	9,9	6	254	



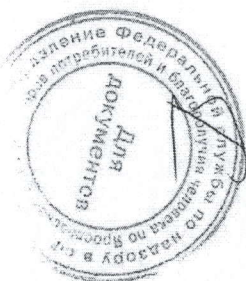
30.12.19

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углево Дкл, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КОМБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9	19,5	0,3	212,8	0,2	0	0,3	0	28,8	16	130	1,6	0	0	413	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	227	0,1	0	12,7	1,3	27,8	11,3	46,8	1	0,4	56,9	516	2004		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	111/9	4	3,8	98,8	89,8	0	0	1	28,6	0,1	0	100,4	6,4	67,4	0,3	0,5	0	3	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	
Итого за прием пищи:	460	19,4	27,3	60,2	570,5	0,3	0,1	41,3	1,7	0	170,4	39,4	251	3,6	0,9	56,9			
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	205	2,2	4,7	7,6	81	0	9,6	3,2	0,9	0	39,1	17,1	47,6	0,8	0,4	51	124	2004	
КОПЕЦА (БИТОЧКИ) ИЗ МЯСА КУР	80	10,3	14,8	11,1	212,9	0,1	12,8	18,6	2,3	0,1	65,6	30,4	141	1,6	0,2	25	124	2004	
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	6,6	5,1	46,2	263,1	0,1	16,2	0,3	0	40,1	39,6	132	1,2	0,8	60,8	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	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	TV		
Итого за прием пищи:	670	20,8	24,8	124,4	744,9	0,54	39,4	38	3,8	0,1	163,2	99,2	346	4,5	1,6	138			
Всего за день:		40,2	52,1	184,5	1315,4	0,84	39,5	79,3	5,5	0,1	333,6	139	599	8,1	2,5	195			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углево Ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	80	5,9	8,6	4,7	97,5	0,03	0,4	0	0,8	0,1	9,5	8,6	77	0,9	2,5	18,6	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10	8,8	5,6	40,2	276,8	0,2	0,4	12,6	4,7	0,1	25	126	191	4,4	1,5	56,3	508/576/515
БАТОН ПОДПЕЧЕННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТЧ
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	ТЧ
Итого за прием пищи:	495	20,3	23,2	81	630,8	0,25	0,8	12,7	6,2	0,3	64,3	149	333	6,4	4,4	78,7	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152,3	0,3	8,6	0,4	1,9	0,3	42,1	30	108	1,8	1	71,5	133
МЕДВЯДЬ ИЗ КУРЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	149	1,8	1,8	72,6	ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	3,7	5,5	15,6	133,5	0,1	37,8	0,1	2,5	0,1	99,9	34,2	65,5	1,6	1	66,4	534/576/515
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ 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	634
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТЧ
Итого за прием пищи:	720	26,1	27,2	87,8	720,7	0,76	62,9	0,7	9,7	0,6	193,8	94,7	353	6,3	4	212	
Всего за день:		46,4	50,4	168,8	1351,5	1,01	63,7	13,4	15,9	0,9	258,1	243	687	12,7	8,4	291	



30.12.19

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		Ческая ценност	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 СТУПЕННЫМ	100/50	11.9	14.9	73.1	451.1	0.13	0.8	6.7	2.2	0.3	234	33.6	222	0.9	1.1	50.1	733	2004	
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		
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:	480	14.1	17.1	103.1	599.2	0.13	15.1	16.7	3	0.5	381.4	59.4	329	4.2	1.5	57.7			
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	1.3	0.6	85.6	133	2004	
ПЛОВ СО СВИННОЙ ПО СЕЗОНУ	150/10	9.6	21	32	381.4	0	1	0.2	2.6	0	21.9	26.8	71.9	0.7	0.9	61.5	443	2004	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	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	ТУ		
Итого за прием пищи:	650	16.6	24	98.3	706.5	0.6	19	0.6	4.2	0.12	94.3	84.3	281	3.4	1.8	149			
Всего за день:	30.7	41.1	201.4	1305.7	0.73	34.1	17.3	7.2	0.62	475.7	144	610	7.6	3.3	207				

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КОПЕЦА (БЫТОЧЕК) РЫБНАЯ	80	10.9	9.4	9.9	166.4	0.15	0.5	0	2.9	0.1	43.4	26.5	151	1.2	0.7	116	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3.4	8.2	22.2	191.1	0.2	10.4	14.9	0.2	0.1	50.4	31.6	92.6	1.3	0.6	58.9	520/76/515		
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		
БАТОН ПОДПРОВАНИИ	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	465	16.1	17.8	57.4	470.8	0.37	10.9	14.9	3.4	0.2	111.9	70.4	268	3.4	1.4	175			
Обед																			
БОРЩ ИЗ СВАКАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	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	80	9.2	11.6	5.7	156.5	0.2	7.8	12.1	2.7	1.4	24	11.1	191	3.2	2.9	68.8	431		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	9.3	4.3	47.2	271.7	0.2	1.2	12.7	1.3	0	48.3	25.3	112	1.8	0.4	56.9	516		
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	ТУ		
Итого за прием пищи:	780	29.8	29.8	148.7	967.2	1	17.3	34.2	8.2	1.4	208.5	96.3	469	8.1	4.5	153			
Всего за день:		45.9	47.6	206.1	1438	1.37	28.2	49.1	11.6	1.6	320.4	167	737	11.5	5.9	328			



30.12.19

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Согласно рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ	90	11,5	12,9	3,2	183,2	0,2	10,2	12,2	2,2	0,2	30,9	17,5	117	1,9	1,4	18,5	ТТК		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,9	4,8	40,1	224,4	0	0	15,2	0,3	0	23,4	27,5	75,5	0,5	0,8	60,8	511	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	72,9	0,3	15,5	76,6	0,03	0	0	0,4	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТТ		
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	2004	
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:	495	88,5	18	87,6	605,2	0,23	20,2	28,4	2,9	0,2	81,9	64	230	3,6	2,4	79,3			
Обед																			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	250/15	5,3	6,4	15,8	144	0	0,8	0,2	1,3	0	22,7	12,7	47,2	0,8	0,5	62,1	139	2004	
ЦУЧЕЛЬ (ВИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ	80	12,5	16,8	10,8	290,6	0,2	0,3	0	2,8	0,1	11,7	19,8	98,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	2004	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	150/10	2,8	2,2	15,3	112,5	0,1	14	7	0,4	0	60,3	36,5	76,4	1,7	0,9	66,5	534/5/6/5/5	2004	
КОМОТ 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	0,1	0	0,4	632	2004	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТТ		
Итого за прием пищи:	725	22,1	25,6	87,2	735,1	0,7	17,8	7,2	4,9	0,1	126,3	85,9	255	4,7	3,1	154			
Всего за день:		110,6	43,6	174,8	1340,3	0,9	38,0	35,6	7,7	0,3	208,2	150	485	8,3	5,5	234			

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	11	11.4	20.2	227.3	0.1	10.2	0.1	1.1	0.2	34.3	37.6	154	2.6	0.5	127	436	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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	TV		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9.9	5.9	35.6	222.5	0.1	0	10	0.1	0.1	52.7	12.8	104	0.6	0.4	26.7		2004	
Итого за прием пищи:	460	22.7	17.5	76.1	543.1	0.22	10.2	10.1	1.5	0.3	105	62.7	283	4.1	1	153			
Обед																			
РАССОЛЫНИК 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	
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	80	5.9	8.6	4.7	97.5	0.03	0.4	0	0.8	0.1	9.5	8.6	77	0.9	2.5	18.6	ТТК		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/10	11.5	7.3	49.1	338.8	0.3	1.3	17.3	6	0.2	30.4	154	248	5.4	1.9	74.7	508/5/6/5/5	2004	
КОМОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ 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	634	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	TV		
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	TV		
Итого за прием пищи:	770	23.6	20.5	128.1	830.7	1.06	24	17.6	8.8	0.3	98.9	208	458	8.4	5.1	149			
Всего за день:		46.3	38.0	204.2	1313.8	1.28	34.2	27.7	10.3	0.6	203.9	270	741	12.5	6.1	303			



30.12.19

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Зn, мг	И, мкг	
Итого за весь период	584,3	518,3	2 273,8	15 358,2	11,8	424,4	619,0	110,6	8,5	4 132,6	2 188,5	7 985,2	116,1	60,7	3 022,1	
Среднее значение за период	48,7	43,2	189,5	1363,2	1,0	35	51,6	9,2	0,7	344,4	182,4	665,4	9,7	5,1	251,8	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14	29	56													

* 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

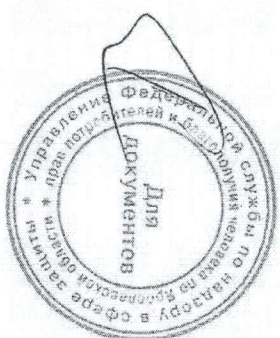
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенова Е.А.

Е.А. Парфенова

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Вахруков М.С.



30.12.19