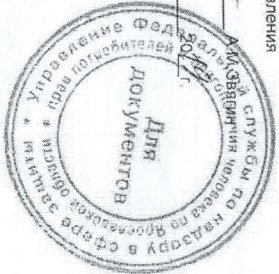


"Согласовано"

Руководитель Управления

30.11



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.

(составлено в соответствии с абз. 1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый



59
БЫТНИЦКАЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Застрахов		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВ.	200/6	6,4	5,8	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 ГОРЧИИ 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 ШПИЦЕЛЬ (ВИТЛОЧЕК) 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/ОВОЩИ 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	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 БУЛАНЧИ	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						
		Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004				
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,8	212,3	0	0,6	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК					
Итого за прием пищи:	250	10,2	11,3	43,1	330,3	0,1	0,6	24	1,8	0,2	250,5	29,1	226	0,5	0,3	23,7						
Всего за день:	666,6	71,6	71,6	244,2	1961,6	1,8	21,6	112,36	11,6	0,9	892,2	227	1055	10,4	6,9	244						

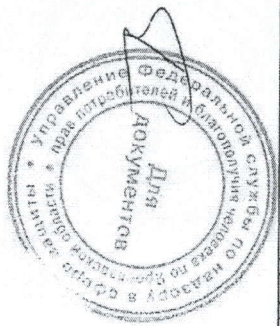
Handwritten mark resembling a stylized 'P' or 'B'.

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																									
КОПЕЦА (БИТОЧЕК ШНИЦЕЛЬ) 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								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ОВОЩИ 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	82,6	0	2	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	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	TV								
Итого за прием пищи:	542	20,4	28,7	75,4	651,5	0,54	33	41,2	3,7	0,4	160	97	339,1	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	85,6	133	2004							
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	23,9	4	3,6	98	431	2004							
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	15,3	23,5	5,6	1,9	7,6	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	TV								
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	TV								
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	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									
Полдник																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,0	28	19,0	0,2	0,8	18	698	2004							
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	3,8	21,5	122	0	0	0	1,1	0	6,3	4	22,8	0,2	0,2	14,2	ТТК								
Итого за прием пищи:	230	8,2	8,8	43,1	280	0,1	1,4	0,1	1,2	0,3	246,3	32	212,8	0,4	1	32,2									
Итого за день:	62,9	60,6	62,9	263,1	1885,4	1,99	81,5	74,1	15,5	2,8	534,7	356	1253	17,4	9	384									

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	38,1	22,8	77,9	583,6	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	488,2	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 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	TV								
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																									
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,8	9,5	87,5	0	12	4	1,1	0	48,1	20,3	59,4	1	0,5	63,8	124	2004							
БРЯЗЮЛЬ 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	19,3	0,4	0	37,3	36,4	106,8	1	1	74	511/576/515	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	TV								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХУЧЕВЫХ	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							
Итого за прием пищи:	800	27,3	30,3	114,5	857	0,58	19,3	23,6	8,2	0,3	146,5	94,7	373,5	4,6	4,1	231									
Полдник																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	24,0	28	19,0	0	0	0	698	2004							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,4	13,8	23,8	229,6	0	0	0	0	0	4,2	3,2	17,8	0,2	0,2	3,6	TV								
Итого за прием пищи:	240	6,4	16,8	29,8	325,6	0,1	1,4	0,1	0	0,3	244,2	31,2	207,8	0,2	0,2	3,6									
Итого за день:	75,2	70,3	252,9	1911,1	1911,1	0,92	22	75,9	9,8	1,3	911,6	212	1139	7,7	6,5	248									



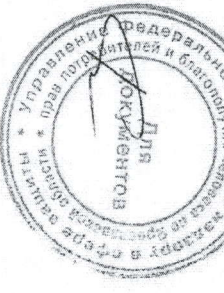
30.12.19

День четвертый

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																			
БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) 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	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	6,5	0,1	0,1	22,8	12,1	186,5	0,6	1	0	3	2004	
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	2004	
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	26/25	6,3	4,5	11,6	109,4	0	0	0	0,8	0,08	24,5	14,8	95,5	1,3	0,3	1,4	7	2004	
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	2004	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ	200/50	15,4	18,2	14,2	310	0,1	2,5	16,6	32,4	0,1	62,1	53,8	196,4	2,6	0,7	86	ТТК/5/6/5/5	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	
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			
Полдник																			
КАСЛЮМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0,1	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	639	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,8	101,5	0,6	0,4	25,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7			
Итого за день:		71,6	71,2	280,9	2027,8	0,65	53,1	149,6	39,5	0,78	755,1	205	1103	11,7	4,2	306			

День пятый

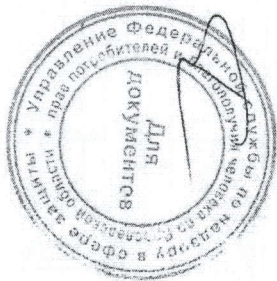
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
БЛИНЧИКИ 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	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:	550	16,3	26,5	118,2	792	0,2	14,7	52,9	3,6	0,5	369,7	63,5	337,5	4,9	1,7	70,2			
Обед																			
РАССОЛНИК 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 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	14,2	394	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180/30	5	9,8	28,2	238,8	0,3	14,7	17,9	0,7	0,2	54,5	41,2	120,4	1,6	0,9	70,2	520/515/576	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	634	2004	
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	ТУ		
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			
Полдник																			
КАСЛЮМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0,1	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	47,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	ТТК		
Итого за прием пищи:	260	11,2	17,7	54,7	333,7	0,1	0,6	50	0,2	0,3	327,5	31,5	353,1	0,6	0,8	8,8			
Итого за день:		54,9	75,5	311,3	2144,3	1,51	63,9	126,9	11,9	0,6	888,7	223	1140	10,9	5,4	371			



30.12.09

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	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг									
ПЛОВОВОЩИ 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,6	5,8	21,6	189	0,5	1,1	36,6	0,5	0,3	195,6	31,9	164,3	0,8	0,8	73,8	160	2004								
ФРИКАДЕЛКИ 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 ГЕЧНЕВАЯ 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 РУЖАНОЙ	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:	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										
Полдник																										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	698	2004								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	5,6	25,6	172,3	0	0	0	0	0	2	2,5	9,9	0,1	0,1	1,6	ТУ									
Итого за прием пищи:	220	6,6	10,6	47,2	330,3	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	242	30,5	199,9	0,3	0,9	19,8										
Всего за день:		64,8	66,8	248,7	1950,8	1,69	26,3	103,8	11,9	1,3	714,1	331	1178	14,2	10,2	334										



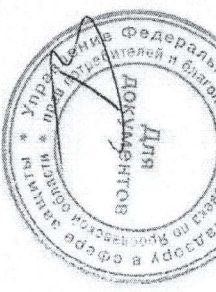
30.12.19

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	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																							
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,2	0,4	286	0,2	0	0	0,4	0	0	0,4	0	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	0	0	3	2004		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	7,7	8,1	12,9	156,5	0	0,1	6,5	0,1	0	22,8	12,1	186,5	0,6	1	0	0	0	0	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	0	0	0	2004		
Итого за прием пищи:	530	30,4	40,5	79,1	813	0,4	1,7	104,6	2,1	0,3	446,4	67	529,1	4,2	2,1	71,3							
Обед																							
ШИ 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	68,4	1,1	0,5	63,8	124	0	0	0	2004		
КОТЕЛТАБИТОЧКИ 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	31,8	124	0	0	0	2004		
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ 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	0	0	0	2004		
КОМОТ 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	0	0	0	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	17	0	0	0	2004		
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							
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	0	0	0	2004		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	4,5	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,8	101,5	0,6	0,4	26,7	124	0	0	0	2004		
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7	124	0	0	0	2004		
Всего за день:		68,8	78	283,4	2000,5	1,3	35	190,2	4,8	0,8	871,4	202	1204	10	4,5	270							

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	160	11,8	17,2	9,4	195	0,06	0,8	4	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	124	0	0	0	2004		
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	15,3	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	0	0	0	2004		
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	400	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	0	0	0	0	685	2004	
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	0	0	0	0	685	2004	
КОДИТЕРСКОЕ 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	124	0	0	0	2004		
Итого за прием пищи:	635	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 ЯИЦОМ	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	0	0	0	2004		
МЕДАВОН ИЗ КУРЫ	100	18,1	18,7	10,6	301,1	0,01	0,6	0,3	6	0,3	33,8	22,2	178,3	2,2	2,2	87,1	124	0	0	0	2004		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/50	4,9	6,7	18,6	153,3	0,2	50,9	0,2	3	0,2	113,7	44,4	82,1	2,2	1,2	80,1	534/576/515	0	0	0	2004		
КОМОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	0	0	0	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	17	0	0	0	2004		
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							
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	22	190	0,2	0,8	18	124	0	0	0	2004		
КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	40	2,4	13,8	4,5	229,6	0	0	0	0	0	4,2	3,8	17,8	0,2	0,2	3,6	124	0	0	0	2004		
Итого за прием пищи:	240	7,8	18,8	45,4	387,6	0,1	1,4	0,1	0,1	0,1	244,2	31,2	207,8	0,4	1	21,6							
Всего за день:		71,6	86,8	255	2084,9	1,62	82,3	18,3	19,4	1,3	1135	241	1135	16,8	13,3	379							



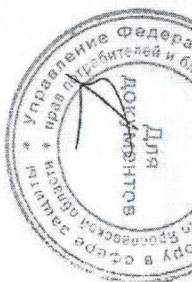
30.12.19

День третий

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
ОЛАДЬЯ 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	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:	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																								
Полдник																								
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/ОВОЩИ 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 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					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					ТТК			
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								
Ужин																								
Полдник																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0					698	2004		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	6,1	7,7	48,9	224	0,1	0	0	2,3	0	14,5	8,9	62,9	0,6	0,4	33,4					ТТК			
Итого за прием пищи:	260	10,1	7,7	52,9	2091,3	0,93	36,2	17,6	12,9	0,92	254,5	36,9	252,9	0,6	0,4	33,4								
Всего за День:		52,2	67,5	317,3	2091,3	0,93	36,2	17,6	12,9	0,92	787,7	207	978	9	4,6	299								

День четвертый

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
КОЛЛЕТА (БИТЧЕКУ РЫБНАЯ	100	13,6	11,8	27,2	208	0,2	0,6	0	3,6	0,2	54,3	33,1	188,5	1,5	0,8	145					ТТК			
КАТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕДОВОЩИ 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					520/578/515	2004		
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					695	2004		
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	2004		
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																								
Полдник																								
БОРЩ ИЗ ОВ. КАПУСТЫ 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	2004		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,5	14,5	7,1	185,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	23,9	4	3,6	86					431	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ 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					518/578/515	2004		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	1,2	0	31,6	126	0	0,3	0,1	0	0	36,8	21,1	26,3	0,5	0,4	0					638	2004		
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 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					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								
Ужин																								
Полдник																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0					698	2004		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	60,8	12,6	101,5	0,6	0,4	26,7					ТТК			
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,5	0,2	0,6	34	0,1	0,3	121,6	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7								
Всего за День:		68,8	72,9	272,8	1999	1,8	58,7	143,6	13,6	2,8	798,6	222	1231	13,5	8,3	425								



30.12.19

День пятый

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	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	1,3	0,2	0,2	27,7	12,7	47,2	0,8	0,5	62,1	139	2004		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,7	5,8	48,1	268,5	0	1,8	19,3	0,4	0,04	3,3	0,2	0,1	14,6	24,8	122,9	1,9	1,9	30,2	111	2004		
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	2	2004			
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ	20	0	0	13,6	56,4	0	8	0	0	0	0	0	4,4	2,8	3,2	0,1	0	0	0	686	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	67,6	0	2	0	0	0	0	0	16,3	6,3	8,5	0,8	0	0	0	0	2004		
Итого за прием пищи:	545	20,9	20,5	101,1	696	0,24	23,1	32,9	3,3	0,24	3,3	0,24	79	74,8	267	4	2,8	81,4					
Обед																							
Полдник																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	250/15	5,3	6,4	15,8	144	0	0,8	0,2	1,9	0	0,2	0,2	27,7	12,7	47,2	0,8	0,5	62,1	139	2004			
ШНИЦЛЬ (ВИТОЧЕЧ) ИЗ СВИНИНЫ	100	15,6	21	13,5	363,3	0,3	0,4	0	3,3	0,2	0,2	0,1	14,6	24,8	122,9	1,9	1,9	30,2	111	2004			
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ /ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	3,4	2,6	18,4	135	0,2	16,8	8,4	0,5	0	0,5	0	72,4	43,8	91,7	2	1,1	79,8	554/576/515	2004			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	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	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	0	2004			
Итого за прием пищи:	815	26,5	30,3	98	853,3	1,1	20,7	8,6	5,7	0,2	3,3	0,2	143,6	101	305,6	5,5	3,8	174					
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	0,2	0,2	24,0	22,4	188	0,2	0	0	898	2004			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5,7	12,1	47,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	0,2	0,1	87,5	9,1	165,1	0,4	0,8	8,8	0	0			
Итого за прием пищи:	260	11,2	17,7	54,7	353,7	0,1	0,6	50	0,2	0,3	0,3	0,3	327,5	31,5	353,1	0,6	0,8	8,8					
Всего за день:		58,6	68,5	253,8	1903	1,4	44,4	91,5	9,2	0,74	5,0	0,74	550,1	207	925,7	10,1	7,4	264					

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	Мg, мг	Р, 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	0,3	0,3	60,6	66,5	313,4	4	0,9	213	436	2004			
ЧАЙ С НИЖКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	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	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	0	0			
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,9	5,9	35,6	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	0,1	0,1	52,7	12,8	103,5	0,6	0,4	26,7	0	0			
Итого за прием пищи:	605	28,7	24,3	104,2	720,8	0,44	21,9	10,3	2,5	0,4	1,3	0,4	135,9	98,2	459,1	5,7	1,6	239					
Обед																							
Полдник																							
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	0,2	0,2	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	0,2	0,2	19	17,2	154	1,8	5	37,2	0	0			
КАШКА ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛАЧА/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	10,7	7,4	47,9	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	0,2	0,2	31,3	15,3	239,5	5,6	1,9	7,6	508/576/515	2004			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	19,9	92	0,6	0	0	0,4	0	0,4	0	9,2	10	42,4	0,8	0,4	2,3	0	0			
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	0	0			
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ.С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	0	0			
Итого за прием пищи:	870	31,0	29,5	147,0	969,2	1,31	27,1	17,6	9,4	0,4	1,6	0,4	116,2	224	554,1	9,8	7,9	170					
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0	0,1	0,1	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	4,6	35,6	142,3	0	0	0	0,1	0	0,1	0,1	2,2	2,6	9,9	0,1	0,1	1,8	0	0			
Итого за прием пищи:	220	6,6	9,6	57,2	300,3	0,1	1,4	0,1	0,1	0	0,1	0,1	242	30,5	199,9	0,3	0,9	19,8					
Всего за день:		63,3	63,4	308,4	1990,3	1,85	50,4	28	12,2	1,1	1,1	1,1	494,1	353	1213	15,8	10,4	429					



30.12.19

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
	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	
Итого за весь период	780,0	855,4	3 271,8	23 950,0	17,5	565,4	1 131,9	172,1	15,9	8 750,8	3 085,9	13 553,0	147,5	103,7	3 953,4	
Среднее значение за период	65,0	71,3	272,7	1995,8	1,5	47,1	94,3	14,3	1,3	729,2	257,2	1129,4	12,3	8,6	329,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	55													

* Овощи по сезону, кисломолочные напитки 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 общедобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

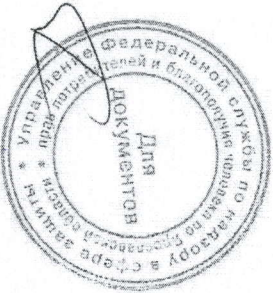
Е.А. Парфенкова

Генеральный директор
 ООО "Комбинат социального питания"



М.С. Вахруков

Вахруков М.С.



30.12.19