

"Согласовано"

Руководитель Управления

по надзору в сфере защиты

потребительских интересов

и обеспечения безопасности

продукции

и услуг

в Ярославской области

и в Республике Ярославль

А.М. Звигин

2010

для

ДОКУМЕНТОВ



59

Соттисовано

Директор МУПШ №

20

г.

КВИТАЦИЯ Г.А.

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет.

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

Первая Неделя День первый

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углево), Энергетическая ценность, Витамины (В1, С, А, Е, В2, Са, Mg, P, Fe, Zn, I), Минеральные вещества, Сборник рецептур.

День второй

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углево), Энергетическая ценность, Витамины (В1, С, А, Е, В2, Са, Mg, P, Fe, Zn, I), Минеральные вещества, Сборник рецептур.

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	К, мкг	
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/40	30,5	17,3	482,1	0,1	0,7	48,1	0,9	0,5	334,9	47,9	390	1,4	1,2	10	365	2004									
ЧАЙ С НИЖКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004									
БАТОН КОФЕИНОВАНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	410	32,3	17,5	585,4	0,12	0,7	46,1	1,1	0,5	352,9	60,2	405	2,3	1,3	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,8	7,6	0	9,6	3,2	0,9	0	38,5	16,2	47,5	0,8	0,4	51	124	2004									
БРЮССЕЛЬСКИЙ КАПУСТЫ	80	14,6	15,5	4,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	25,8	13,4	131	1,4	1,8	72,5	114	2004									
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	4,8	4,8	40,5	0	0,3	16,2	0,3	0	26,2	29,2	76,4	0,6	0,8	80,8	511/57/6/51	2004									
ХЛЕБ РУЖАНОМ	20	1,3	0,2	9,9	0,06	0	0	0,2	0	4,6	6	21,2	0,6	0,2	1,1	11	2004									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	0	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004									
Итого за прием пищи:	665	21,5	24,3	98,1	0,41	13,1	19,6	6,5	0,2	117,1	75,7	290	3,5	3,2	186	186	2004									
Полдник																										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	0,1	1,4	0,1	0	0,3	24,0	28	190	0	0	0	698	2004									
КОФЕ	75	20,9	21,9	55,7	0,2	0,227	1,3	0	0,1	11,9	25,1	226	2,2	2	20,4	20,4	2004									
Итого за прием пищи:	275	24,9	24,9	61,7	0,3	1,4	22,8	1,3	0,4	35,9	53,1	416	2,2	2	20,4	20,4	2004									
Итого за день:	78,7	66,7	228,4	1812,9	0,83	15,2	88,5	8,9	1,1	82,9	189	1111	8	6,5	216	216	2004									

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	К, мкг	
Завтрак																										
БЛЮЧЕК КОФЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,2	13,5	14,1	0,03	0,4	4,6	2,6	0,1	15,3	19,9	123	1,8	0,5	24,2	114	2004									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,8	1	0,4	56,9	516	2004									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	12/19	4,2	4,1	9,8	0	0,1	31,2	0,1	0	109,2	6,7	72,4	0,3	0,5	0	685	2004									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	19	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	461	21,6	21,6	79	0,13	0,5	48,5	4	0,1	165,8	43,6	249	3,8	1,4	81,1	81,1	2004									
Обед																										
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	15/20	3,6	1,3	6,7	0	0	0,5	0	0	19	9,1	72,1	0,9	0,2	1,1	7	2004									
СВЕКОЛЫШКИ	200	1,8	4,2	1,3	0	5,6	6,6	0,8	0	39,5	21,8	52,6	1,2	0,4	57,7	114	2004									
РАУТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ	150	9,5	7,4	14,6	0	14,8	0,2	1,6	0,1	49,6	23,2	84,6	1,2	1,1	52,9	114/57/6/51	2004									
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	0	16	0	0,1	0	23,7	10,2	46,2	0,4	0,2	21,1	114	2004									
Итого за прием пищи:	635	19,8	15,1	127,2	0,1	40,3	11,5	3,1	0,1	145,6	71,4	261	4	1,9	133	133	2004									
Полдник																										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	0,1	0,6	24	0	0,2	24,0	22,4	188	0,2	0	0	639	2004									
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	0,1	10	0,1	0,1	0,1	50,8	12,8	102	0,6	0,4	26,7	26,7	2004									
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	290	0,8	0,4	26,7	26,7	2004									
Итого за день:	55	47,9	256,5	1567,9	0,43	41,4	94	7,2	0,5	602,2	150	800	8,6	3,7	241	241	2004									



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	Углево дн., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
																	В6, мг	В9, мг	В12, мг		
Завтрак																					
Блинчики с вишней	150	9,6	16,6	60,2	439,1	0,1	0,3	29,3	1,9	0,2	151,6	25,7	1,1	0,9	42,7						
Фрукт	130	0,6	12,7	61,1	0	1,3	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,8	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					
Итого за прием пищи:	480	11,8	18,8	90,2	587,2	0,1	14,6	39,3	2,7	0,4	299,1	51,5	264	4,4	1,3	50,3					
Обед																					
Рассольник Ленинградский	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	7,3	0,6	0,3	54,1					
Телятина отварная с соусом	90	6,6	7	10,4	175,3	0,1	1	3,4	2,5	0,3	33,5	19,9	11,5	0,6	0,6	64,9					
Картофельное пюре с вареной картошкой 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	520515/57	2004			
Компот из черной смородины с вишней	200	0,2	0,1	3,3	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2					
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					
Углеводное изделие	50	4,9	5,6	28,9	166,4	0,1	0	0	1,8	0	36,7	16	50,7	0,8	0,3	24					
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					
Подник																					
Молоко кипяченое	200	5,7	6	9	136,7	0,1	1,1	25,3	0	0,2	24,9	23,7	180	0,2	0,8	19					
Кондитерское изделие без крема	60	5,7	12,1	37,4	235,7	0	0	26	0,2	0,1	67,5	9,1	185	0,4	0,8	8,8					
Итого за прием пищи:	260	11,4	18,1	46,4	362,4	0,1	1,1	51,3	0,2	0,3	327,5	32,8	345	0,6	1,6	27,8					
Всего за день:		44	58,5	281,6	1807,8	1,25	50,2	110	8,8	1,1	803	195	1009	9,3	4,9	299					

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево дн., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
																	В6, мг	В9, мг	В12, мг		
Завтрак																					
Плов/овощи по сезону	160/10	12,8	12,9	34,5	316,7	0	1,5	0,2	2,9	0,1	22,7	36,5	15,2	2	0,8	86,8					
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					
Батон мюслированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,92	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0						
Итого за прием пищи:	200	14,7	13,1	61,2	428,5	0,92	14,7	0,5	3,2	0,1	37,6	52,7	32,8	2,8	0,8	86,8					
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					
Фарш/калечный 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					
Картофельное пюре с вареной картошкой 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	508576/51	2004			
Компот из свежих плодов и бахчевых с вишней	200	0,2	0	35,4	142	0,08	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4					
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					
Итого за прием пищи:	680	21,9	18,1	109,4	776,8	0,93	4,2	39	5,8	0,3	193,1	176	412	6,4	4,7	143					
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					
Углеводное изделие	60	7,4	10,2	43	234,5	0,1	0	28,1	2	0,1	88,5	12,5	137	0,7	0,9	28,7					
Итого за прием пищи:	260	12,8	15,2	64,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327	0,9	1,7	46,7					
Всего за день:		54,2	52,5	271	1818,6	1,25	20,3	70,5	12,7	0,8	595,4	271	957	10,8	7,7	301					



30.12.19

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углево дель, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			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	80	9	19,5	0,3	212,8	0,2	0	0	0,3	0	28,8	16	130	1,6	0	0	413	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	6,2	4	40,1	227	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,8	1	0,4	58,9	516	2004	
БУРБОРД С СЫРОМ	11/19	4	3,8	9,8	89,8	0	0	0,1	28,6	0,1	100,4	6,4	67,4	0,3	0,5	0	3	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	695	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	60,9			
		Обед																	
ЦИЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	205	2,2	4,7	7,6	81	0	0	9,6	3,2	0,9	0	39,1	17,1	47,6	0,8	0,4	51	124	2004
КОЛБАСА ВИТОЧЕК ИЗ МЯСА КУР	80	10,3	14,8	11,1	212,8	0,1	0	12,8	18,6	2,3	0	65,6	30,4	141	1,6	0,2	25	ТТК	2004
РИС ОТВАРНОМЫШИ ПО СЕЗОНУ	150/15	6,6	5,1	46,2	283,1	0,1	0	1	16,2	0,3	0	40,1	39,6	132	1,2	0,8	60,8	514/8/61	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	0	ТУ	2004
Итого за прием пищи:	670	20,8	24,8	124,4	744,9	0,54	39,4	3,8	3,8	0,1	153,2	99,2	348	4,5	1,6	138			
		Полдник																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	24,0	22,4	188	0,2	0	0	698	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,6	12,8	36,6	251	0,14	0	7,5	1,5	0,1	68,4	24,2	105	1,5	0,3	25,2	ТТК	2004	
Итого за прием пищи:	300	13,1	18,4	44,1	369	0,24	0,6	31,5	1,5	0,3	308,4	46,6	293	1,7	0,3	25,2			
Всего за день:	53,3	70,5	228,7	1694,4	1,08	40,1	111	7	0,4	642	185	891	9,9	2,8	220				

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углево дель, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
		Завтрак																	
ТЕПЕДИ 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	7,7	0,9	2,5	18,6	ТТК		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ/ОТВАРИША 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	508/7/61	2004	
БАТОН ИДИРОВАННЫЙ	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	0	685	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0	13,2	2,6	7,4	0,2	0	0	0	ТТ	2004
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	35	3,9	8,8	25,8	200,8	0	0	0	0,1	0,4	12	4,6	40,3	0,7	0,3	3,8	ТТ		
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	71,6	133	2004	
МЕДАЛЬОН 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	2004	
КАЛУГА ТУШЕНАЯ/ОТВАРИША 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	1,8	1	66,4	534/5/851	2004	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ 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	2004	
ХЛЕБ РЖАНОИ	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:	720	26,1	27,2	87,8	720,7	0,76	52,9	0,7	9,7	0,6	193,8	94,7	353	6,3	4	212			
		Полдник																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,0	28	190	0,2	0,8	18	698	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	8,2	3,3	234,5	0,1	0	28,1	2	0,1	68,5	12,5	137	0,7	0,9	28,7	ТТК	2004	
Итого за прием пищи:	260	12,8	13,2	54,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	328,5	40,5	327	0,9	1,7	46,7			
Всего за день:	59,2	63,6	223,4	1744	1,21	65,1	41,6	18	1,3	586,6	294	1014	13,6	10,1	337				



30.12.19

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углево Ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник к рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
ОТДАЧА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	100/50	11,9	14,9	73,1	451,1	0,13	0,8	6,7	2,2	0,3	234	33,6	2,22	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	126,5	15,4	9,28	0,4	0,2	5	ТТК		
ФРУКТ	130	0,6	12,7	0	61,1	0	13	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	32,9	4,2	1,9	57,7			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	280	4,4	2,7	20	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,5	1,54	1,3	0,6	85,6	133	2004	
ПЛОВ СО СВИНИНЫМ ВОШОИ ПО СЕЗОНУ	150/10	9,6	21	3,2	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	1,9	149			
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	46,9	224	0,1	0	2,3	0	0,3	14,5	8,9	62,9	0,6	0,4	33,4	ТТК		
Итого за прием пищи:	260	10,1	7,7	52,9	320	0,2	1,4	0,1	2,3	0,3	254,5	36,9	253	0,6	0,4	33,4			
Всего за день:		40,8	48,8	294,3	1625,7	0,93	35,5	17,4	9,5	0,92	730,2	181	863	8,2	3,7	240			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углево Ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник к рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ	80	10,9	9,4	9,9	166,4	0,15	0,5	0	2,9	0,1	43,4	26,5	1,51	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	520/57/51	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	13	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004	
БАТОН ИДИРОВАЧНЫЙ	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	ТУ		
Итого за прием пищи:	485	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																			
БОУЛ ИЗ СВАКАУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОМ	255	3,1	7,5	13,5	193,2	0	8	6,2	2,3	0	57,9	24,4	58,2	1,4	0,5	1,4	110	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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	2004	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЕ 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	2004	
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	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 РЖАНОЙ	30	0,3	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			
Полдник																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	2,4	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	698	2004	
Выпечное изделие	75	7,9	5,6	4,5	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,8	102	0,6	0,4	26,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	11,8	340,5	0,2	0,6	3,4	0,1	0,3	290,8	35,2	290	0,8	0,4	26,7			
Всего за день:		59,3	58,8	258,4	1778,5	1,57	28,8	83,1	11,7	1,9	611,2	202	1027	12,3	6,3	354			



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		Углево Ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ	90	11.5	12.9	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	0	16.2	0.3	0	23.4	27.5	75.5	0.5	0.8	60.8	511			
БАЛОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	72.9	0.3	15.5	0.03	0	0	0.4	0	9.9	26.1	0.3	0.2	0	ТУ			
ДЖЕМ ПОРЛИКОВЫЙ	20	0	0	3.6	0.03	8	0	0	4.4	2.8	3.2	0.1	0	0	2			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/5	0.2	0	15.2	0	2	0	0	16.3	6.3	8.5	0.8	0	0	656			
Итого за прием пищи:	495	88.5	18	87.6	0.23	20.2	28.4	2.9	0.2	81.9	64	230	3.6	2.4	79.3	2004		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	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		
ШИШЕЛЪ 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		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ КАРБОШ 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		
КОМПОТ ИЗ СМЕ СИ СЪЕЖИХ 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		
ХЛЕБ РЖАНОИ	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		
Итого за прием пищи:	725	22.1	25.6	87.2	735.1	0.7	17.8	7.2	4.8	0.1	126.3	85.9	255	4.7	3.1	154		
Полдник																		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.7	6	9	126.7	0.1	1.1	25.3	0	0.2	240	23.7	180	0.2	0.8	19		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	60	5.7	12.1	37.4	235.7	0	0	26	0.2	0.1	87.5	9.1	165	0.4	0.8	8.8		
Итого за прием пищи:	260	11.4	18.1	46.4	362.4	0.1	1.1	51.3	0.2	0.3	327.5	32.8	345	0.6	1.6	27.8		
Всего за день:		122	61.7	221.2	1702.7	1.0	39.1	86.9	7.9	0.6	535.7	183	830	8.9	7.1	261		

День шестой

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	Ма, 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		
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0.2	0	10	40.9	0	0	0	0	13.4	5.7	7.4	0.7	0	0			
БАЛОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0			
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9.9	5.9	35.6	222.5	0.1	0	10	0.1	0.1	52.7	12.8	104	0.8	0.4	28.7		
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																		
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		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ТОВЯДИНЫ С СОУСОМ	80	5.9	8.6	4.7	97.5	0.03	0.4	0	0.8	0.1	9.5	8.6	7.7	0.9	2.5	18.6		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЬНИКОВАЯ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/10	11.5	7.3	49.1	338.8	0.2	1.3	17.3	6	0.2	30.4	15.4	248	5.4	1.9	74.7		
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			
БАЛОН 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		
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0	6.9	7.5	31.8	0.7	0.3	1.7			
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		
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		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7.4	10.2	33	234.5	0.1	0	28.1	2	0.1	88.5	12.5	137	0.7	0.9	28.7		
Итого за прием пищи:	260	12.8	15.2	54.6	392.5	0.2	1.4	28.2	2.1	0.4	328.5	40.5	327	0.9	1.7	46.7		
Всего за день:		59.1	53.2	258.8	1766.3	1.48	35.6	55.9	12.4	1	532.4	311	1088	13.4	7.8	349		



30.12.19

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	748,8	708,9	2 918,9	20 925,1	14,2	439,8	1 003,0	124,8	12,7	7 933,7	2 686,3	11 890,7	129,4	74,0	3 426,8	
Среднее значение за период	62,4	59,1	243,2	1743,8	1,2	36,7	83,6	10,4	1,1	661,1	224,0	990,9	10,8	6,2	285,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14	30	56													

* оводцы по сезону, кислородоночные напитки указаны с учетом неопределенности блюда
 Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Пракса №315 от 28.12.86 Министерства торговли СССР
3. Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Е.А. Парфенкова

Генеральный директор
 ООО "Комбинат социального питания"

Важрюков М.С.



30.12.19