

"Согласовано"

Руководитель

17 декабря 2019



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет. Калорийность завтрака и обеда по норме 1175-1410ккал.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ОУ СОШ №

17 01 2019 года

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			К, мг	І, мг
Завтрак																									
Каша "Дружба" молочная	1504	4,2	5,4	25,3	170	0,1	0,4	0	0,5	0,1	0,1	0	0,1	0,5	5,1	77,3	24,3	95,1	0,6	0,7	37,1	140,1	6,9	302	2004
Бутерброд с ветчиной	20/19	4,9	1,9	9,8	75	0,1	0	0	0,5	0	0	0	0,1	0,9	6,2	5,8	11,7	50,2	0,8	0,5	54,5	89,1	2	6	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Яблоко	140	0,6	0,6	14	67	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,9	2,6	0,2	18,2	201,5	1,3		
Кондитерское изделие без крема	40	2,4	7,2	26,6	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ
Итого за прием пищи:	573	12,3	15	96,7	535,1	0,2	6,9	0	1,7	0,1	0,1	0	0,2	1,6	16,9	120,1	57,3	173,5	4,7	1,4	152,5	455,6	10,1		
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лученым) и мясом	250/5	8,1	6,4	22,3	179	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	398,9	3,4	139	2004
Биточек "Нежный" (мясной)	80	8,3	9	8,6	178	0	0,6	0	3,7	0	0	0	0	0,2	4,8	8,8	5,8	17,6	0,4	0,2	52,5	42,1	0,9	ТТК	
Сладости отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	9,5	8	43,7	0,8	0	0	0	0	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,1	0,3	13,1	60	0,1	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,7	11,8	60	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,3	6,2	4,8	7,3	18,7	0,4	0,2	94,4	28,8	0,8	ТУ	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,9	34,1	0	686	2004
Итого за прием пищи:	741	25,7	22,6	106,7	758,7	0,3	5,1	0,2	7,9	0	0	0	0,1	1,8	27,1	75,1	59,8	183,2	5,2	1,4	330,1	532	6,7		
Всего за день:		38	37,6	197,4	1293,8	0,5	12	0,2	9,8	0,1	0,1	0	0,3	3,4	44	195,2	117,1	356,7	9,9	2,8	482,6	887,6	16,8		

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			К, мг	І, мг
Завтрак																									
Шницель куриный	80	11,6	9,3	8,8	176,3	0,1	0,7	12,1	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	15,5	20,2	115,5	1,6	0,2	88,4	45,2	0,7	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	48,2	1	0,4	5,3	71,5	0,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,8	14,4	73	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ	
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	493	20,5	21,1	98,5	652,4	0,2	0,7	12,1	4,6	0,1	0,1	0	0,1	1,6	24	61,8	46,5	189,8	3,9	1	192,8	173,4	2,6		
Обед																									
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	3,8	5	16,8	129	0,1	8,6	0,3	1,9	0,6	0,2	0,1	0,3	1,2	11,8	49,4	30,7	112,8	1,7	0,8	51,8	657,3	12,5	133	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	108/50	10,5	13	10,5	254,7	0	9,4	6,1	3,3	0,1	0,1	0	0,1	0,6	9,7	47,1	25,8	122,8	2,1	0,5	19,4	182	4	486	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,9	1,3	ТУ	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,9	34,1	0	686	2004
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК	
Итого за прием пищи:	660	21,3	29,1	102	743,4	0,1	18,8	0,4	5,7	0,7	0,3	0,1	0,4	2,1	28,2	114,8	67,3	264,7	5,9	1,6	201	886	17,8		
Всего за день:		41,8	50,2	200,5	1395,8	0,3	19,5	12,5	10,3	0,8	0,4	0,1	0,5	3,7	53,2	176,7	113,8	454,5	9,5	2,6	393,8	1059,4	20,4		

День Третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																									
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/33	19,5	15	47,1	383	0,1	0,7	0,1	0,7	0,3	0,4	0,2	0	0,9	2,8	319,3	46,3	368,8	1,4	1,2	149,4	337,7	7	366	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	401	21,1	15,5	71,4	489,3	0,1	0,7	0,1	1,2	0,3	0,4	0,2	0	1,3	7,8	335,6	57,9	391,5	2,5	1,3	229,3	387,2	7,6		
Обед																									
Ши из свежей капусты с картофелем и мясом	200/5	2,4	4,3	8	81	0	12	0,2	1,2	0	0	0	0,2	0,7	9,2	53,4	21	46,5	1	0,4	16,5	314,1	4,7	124	2004
Гёфтели "Крепыш"(мясо кур) со смет.-томат.соусом	80/50	12,4	15,6	15,3	260	0,1	1,1	12,1	2,5	0	0,1	0	0	0,4	5,9	28,1	22,8	125,6	1,6	0,2	93,5	79,8	2	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	4,8	0,1	0,1	0	0,3	2,4	22,8	22,7	129,8	193,3	4,5	1,5	4,1	272,5	2,4	508	2004
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,4	0,2	8,9	41	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	5,7	3,4	3,6	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,6	2,5	12,4	0,2	0,1	81,1	17,5	0	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,3	6,3	8,5	0,8	0	3,3	34,1	0	685	2004
Итого за прием пищи:	722	26,5	28,4	99,1	767,1	0,3	15,1	12,3	8,9	0,1	0,2	0	0,5	3,9	44,1	125,5	186	402,8	8,9	2,4	298,6	743,8	10,2		
Всего за день:		47,6	43,9	170,5	1256,4	0,4	15,8	12,4	10,1	0,4	0,6	0,2	0,5	5,2	51,9	461,1	243,9	794,3	11,4	3,7	527,9	1131	17,8		

День Четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																									
Биточек мясной	80	11,7	15,8	14,6	237	0	0,2	0	2,5	0	0	0	0	0,5	4,5	11,8	16,3	79,6	1,5	0,2	97,1	50,5	0,7	ТТК	
Картофельное пюре с горошком зеленым	130/20	3,3	6,7	20,3	182	0,1	10,2	0	0,6	0,1	0,1	0	0,3	1,3	12,5	40,1	31,2	91	1,2	0,7	124,6	692	7,4	554/2	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,6	9,8	50	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0,4	7,8	6,2	9,2	23,8	0,6	0,2	120,1	36,7	1	ТУ	
Итого за прием пищи:	449	16,6	23,1	59,7	528,1	0,1	10,4	0	3,8	0,1	0,1	0	0,3	2,3	24,8	70,4	62,4	201,8	4	1,1	344,5	805,1	9,1		
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0,1	0,1	1,1	6,6	27,6	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	95,7	2	147	2004
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	40/40	9,6	10,2	2,2	140	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0	1,4	0	25,2	14,4	114,5	1,3	0	645,6	176	0	511	2004
Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,7	10,3	22,7	27,5	74,9	0,5	0,8	10,5	56,1	0,8	534	2004
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,1	0,3	13,1	60	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	26	2	0,8	13,4	68	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,3	6,2	4,8	7,3	18,7	0,4	0,2	94,4	28,8	0,8	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Итого за прием пищи:	744	24,6	22,7	104,9	729,1	0,3	0,9	0,2	2,8	0,1	0,1	0,1	0,2	3,8	31,5	97,6	72,9	287	4,8	1,8	916,1	420,6	5,2		
Всего за день:		41,2	45,8	164,6	1257,2	0,4	11,3	0,2	6,6	0,2	0,2	0,1	0,5	6,1	56,3	168	135,3	488,8	8,8	2,9	1260,6	1225,7	14,3		



День Пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																									
Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	15	28,7	3	332	0,1	0,2	0,2	2,5	2,7	0,5	0,6	0,2	0,2	8	103	16,1	208,8	2,3	1,5	175,6	224,2	26,7	340	2004
Бутерброд с ветчиной	22/22	5,5	2	11,3	85,4	0	0,8	0	0,5	0,1	0	0	0,1	0,7	11,3	23,1	27,7	76,2	0,6	0,8	81	68,4	0,7	6	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Итого за прием пищи:	399	20,5	30,7	29,3	476,5	0,1	1	0,2	3	2,8	0,5	0,6	0,3	1	19,3	138,4	49,5	292,4	3,6	2,3	259,3	318,5	27,4		
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/5	2,8	6,1	15,1	117	0	7,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	0,8	11,3	46,7	24,1	53,2	1,3	0,5	49,6	344,9	5,5	110	2004
Биточек "Нежный" (мясной)	80	8,3	9	8,6	178	0	0,4	0	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	12,6	16,2	86,3	1,6	0,2	81,7	50,2	0,8	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	46,2	1	0,4	5,3	71,5	0,9	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	26	2	0,2	12,2	56	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	7,8	4,7	4,9	22,6	1	0,3	137	35,4	1,5	ТУ	
Ватрушка с конфитуром	50	3,9	4,4	29,8	179	0	1,1	0	0,8	0	0	0	0	0,3	7,3	6,2	3,9	18,3	0,2	0,1	4,5	35,1	0,6	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Итого за прием пищи:	761	22,5	25,9	116	810,1	0,1	9,4	0,2	6,5	0,1	0,1	0	0,2	2,4	42,2	109,7	66,1	234	5,8	1,5	141,5	70,5	2,1		
Всего за день:		43	56,6	145,3	1286,6	0,2	10,4	0,4	9,5	2,9	0,6	0	0,2	2,4	42,2	248,1	115,6	526,4	9,4	3,8	400,8	389	29,5		

День Шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																									
Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	5,1	156	0,1	8	3,6	2,4	0	0,9	34,8	0,3	4,2	140,9	22,4	11,5	160	3,4	3	65,5	195,4	5	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	4,8	0,1	0,1	0	0,3	2,4	22,8	22,7	129,8	193,3	4,5	1,5	4,1	272,5	2,4	508	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ	
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	0	0	0,1	0,4	2,8	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	36,4	389,2	2,8		
Итого за прием пищи:	601	22,7	20,2	92,3	640,9	0,3	22	3,6	8,9	0,1	1	34,8	0,7	7,6	174,7	86,6	167,5	396,8	12,3	5,1	205,1	913,8	11,2		
Обед																									
Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,2	108	0,1	6	0,1	1	0	0,1	0,1	0,3	1,5	7,2	32,2	25,6	80,1	1	0,6	178,2	499,3	4,9	132	2004
Бризоль из курицы	80	15,4	17,4	2,2	227	0	0,3	0	3,2	0,3	0,2	0,3	0,2	2,6	3,9	11,8	16,3	79,6	1,5	0,2	97,1	50,5	0,7	ТТК	
Овощи тушеные	150	3	12,5	17,3	188	0,1	15	0,9	0,4	0	0	0	0,3	1,2	15	16,4	9	88,9	0,8	1	48,9	108	5,4	224, ТТК	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ	
Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,6	107,8	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Итого за прием пищи:	682	25,1	36,8	78,6	736,9	0,2	21,3	1	5,6	0,3	0,3	0,4	0,8	5,9	38,3	81	67,1	292,2	5,4	2,2	530,6	739,9	12,9		
Всего за день:		47,8	57	170,9	1377,8	0,5	43,3	4,6	14,5	0,4	1,3	35,2	1,5	13,5	213	167,6	234,6	689	17,7	7,3	735,7	1653,7	24,1		



Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
Завтрак																									
Шницель из свинины рубленый	80	12,5	14,8	10,8	241,9	0	0,4	0	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	12,6	16,2	86,3	1,6	0,2	81,7	50,2	0,8	ТТК	
Рис отварной с кукурузой прогретой	130/20	3,6	4,6	40,1	199,6	0	0,8	0	0,5	0,1	0	0	0,1	0,7	11,3	23,1	27,7	76,2	0,6	0,8	81	68,4	0,7	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	6,9	12,9	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	468	18,8	26,8	88,1	658,8	0	1,2	0	3,5	0,1	0,1	0	0,1	1,5	20,8	52	55,5	185,2	3,3	1,1	242,6	168,1	2,1		
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) и мясом	200/5	5,8	5,3	17,8	145	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004
Тефтели из говядины "Сочные"	80/50	10,8	14,5	9,3	210,2	0	1	0,1	2,6	0	0,1	0	0	0,3	6,2	19,9	18,6	102,7	1,6	0,2	54,4	70,2	1,4	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	4,8	0,1	0,1	0	0,3	2,4	22,8	22,7	129,8	193,3	4,5	1,5	4,1	272,5	2,4	508	2004
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,4	0,2	8,9	41	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	5,7	3,4	3,6	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	704	26,9	27,8	93,6	734,3	0,3	4,7	0,3	10	0,1	0,2	0	0,4	3,9	41,9	91,2	184,9	390,3	9,3	2,6	193,6	783,3	8,3		
Всего за день:		45,7	54,6	181,7	1393,1	0,3	5,9	0,3	13,5	0,2	0,3	0	0,5	5,4	62,7	143,2	240,4	575,5	12,6	3,7	436,2	951,4	10,4		

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
Завтрак																									
Оладьи с молоком сгущенным	100/70	11,6	8,3	72,9	405	0,1	1	0	2,3	0,1	0,4	0,4	0,1	1	26,4	286,2	39,4	249,2	0,9	1,3	125,1	421,4	11,3	1085	1983
Груша	130	0,5	0,4	14,7	65	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,8	2,6	0,2	18,2	201,5	1,3			
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,6	59	0	1,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,8	6,4	8,8	0,8	0	3,5	37,3	0	686	2010	
Итого за прием пищи:	507	12,4	8,7	103,2	529	0,1	8,6	0	2,8	0,1	0,4	0,4	0,1	1,2	29,6	325,7	61,4	278,8	4,3	1,5	146,8	660,2	12,6		
Обед																									
Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,2	135	0,1	6,8	0,2	1,2	0	0,1	0,1	0,3	1,8	9,2	34,1	27,8	86,1	1,3	0,6	188,4	513,6	5,3	132	2004
Биточки куриные "Малышки"	2/40	10,4	11	9,4	193,8	0,1	0,7	12,1	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	15,5	20,2	115,5	1,6	0,2	88,4	45,2	0,7	ТТК	
Овощи тушеные	150	3	12,5	17,3	188	0,1	15	0,9	0,4	0	0	0	0,3	1,2	15	61,9	35,7	72,7	1,6	0,8	20,9	476,8	6,7	224	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	32	2,4	0,4	14,9	68	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	158,1	40,8	1,7	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	66	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,3	6,2	4,8	7,3	18,7	0,4	0,2	94,4	28,8	0,8	ТУ	
Компот из компотной смеси с витамином С	200	0,2	0	20,4	87	0	16	0	0,1	0	0	0	0	1	13,8	7,1	5,9	0,3	0	8,1	71,1	0,2	635	ТТК	
Итого за прием пищи:	764	20,9	29,1	95,1	737,8	0,4	38,5	13,2	5,5	0	0,2	0,1	0,7	4	44,9	135,5	103,8	325	5,4	2,2	558,3	1175,3	15,4		
Всего за день:		33,3	37,8	198,3	1266,8	0,5	47,1	13,2	8,3	0,1	0,6	0,5	0,8	5,2	74,5	461,2	165,2	603,8	10,7	3,7	705,1	1835,5	28		



День Третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																									
Котлета "Лакомка" (мясо кур)	80	11,6	15,7	11,9	229	0	0,9	12,8	2,3	0	0,1	0	0	0,4	0,9	24,5	20	125,1	1,5	0,2	80,5	59,7	1	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	46,2	1	0,4	5,3	71,5	0,9	516	2004
Сыр (порциями)	23	5,3	6,8	0	84	0	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	5,2	193,6	7,7	110	0,2	0,8	178,2	19,4	0	97	2004
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Итого за прием пищи:	483	24,7	29,6	77,6	672,1	0,1	1,1	12,9	4,5	0,1	0,2	0,3	0,1	1,6	25,6	264,4	54	309,4	4	1,8	363,1	207,3	2,9		
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,2	15,1	106	0	7,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	0,6	11,3	53,4	23,8	50	1,2	0,5	30,9	341,6	6,4	110	2004
Плов с говядиной	150	16,2	7,9	33,4	263	0	1	0,2	2,6	0	0,1	0	0,1	0,7	9,9	19,7	32,4	137,7	1,8	0,7	8,2	100,6	1,6	443	2004
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,9	0,2	11,2	51,3	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК	
Итого за прием пищи:	704	25,4	24,2	124,1	783	0	9,7	0,4	5,3	0	0,1	0	0,2	2,4	44,1	101,8	83,5	251,5	5,7	2,1	410,2	561	10,8		
Всего за день:		50,1	53,8	201,7	1455,1	0,1	10,8	13,3	9,8	0,1	0,3	0,3	0,3	4	69,7	366,2	137,5	560,9	9,7	3,9	773,3	768,3	13,7		

День Четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																									
Жаркое по-домашнему	150	12,7	12,3	23,6	251	0,1	9,6	0,1	1,1	0	0,2	0	0,3	2,8	10,3	31,1	35,7	148,6	2,4	0,5	230,3	819,1	6,2	436	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ		
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	403	15,6	17,6	72,9	480,3	0,1	9,6	0,1	1,6	0	0,2	0	0,3	3,2	15,3	47,4	47,3	171,3	3,5	0,6	310,2	868,6	6,8		
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	0	12	0,2	1,2	0	0	0	0,2	0,7	9,2	46,1	20,4	41,7	1	0,4	13	303,2	3,8	124	2004
Гуляш "Болоньезе"	80	10,5	10,2	5,6	201,5	0	3,7	7	1,4	0	0	0	0,1	0,3	5,7	22	21,9	99	1,5	0,3	6	178,8	2,2	ТТК	
Спагетти отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	46,2	1	0,4	5,3	71,5	0,9	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ	
Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,6	107,8	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	682	21,7	23,1	91,8	706,4	0,1	15,7	7,2	4,9	0,1	0	0	0,4	2,2	38,4	115,9	69,8	230,5	5,6	1,5	230,7	635,6	8,8		
Всего за день:		37,3	40,7	164,7	1186,7	0,2	25,3	7,3	6,5	0,1	0,2	0	0,7	5,4	53,7	163,3	117,1	401,8	9,1	2,1	540,9	1504,2	15,6		



День Пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																									
Гуляш из говядины	40/40	11,1	5,2	3,2	106	0	1,4	0,2	1,6	0	0,1	0	0	0,2	3	14,5	17,8	109,3	1,7	0,2	3,2	71,8	1	437	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	4,8	0,1	0,1	0	0,3	2,4	22,8	22,7	129,8	193,3	4,5	1,5	4,1	272,5	2,4	508	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	17	1,3	0,2	7,9	36	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	5,1	3,1	3,2	14,8	0,7	0,2	89,6	23,1	1	ТУ	
Итого за прием пищи:	447	21,3	13,2	68,7	480,1	0,2	1,4	0,2	6,8	0,1	0,2	0	0,3	2,8	30,9	52,6	156,5	324,8	7,6	1,9	99,6	393,3	4,4		
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0,1	0,1	1,1	6,6	27,6	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	95,7	2	147	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	60/30	7,8	6,7	17,6	132,4	0,1	0,6	0	2,8	0,4	0,1	0	0,1	1,1	11	36,8	35,6	228,7	1,5	1	125,5	334,3	131,5	394	2004
Картофельное пюре с горошком зеленым	130/20	3,3	6,7	20,3	182	0,1	10,2	0	0,6	0,1	0,1	0	0,3	1,3	12,5	40,1	31,2	91	1,2	0,7	124,6	692	7,4	554/2	2004
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,1	0,3	13,1	60	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ	
Булочка домашняя	50	4	5,2	29,3	179,7	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,6	13,7	11,3	15,5	34,5	0,7	0,5	160,6	51,3	1	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	768	24,3	24,1	117,9	787,2	0,3	11,7	0,2	6,2	0,5	0,2	0,1	0,5	4,4	52,2	133,1	106	433,1	6	3	576,3	1237,3	143,5		
Всего за день:		45,6	37,3	186,6	1267,3	0,5	13,1	0,4	13	0,6	0,4	0,1	0,8	7,2	83,1	185,7	262,5	757,9	13,6	4,9	675,9	1630,6	147,9		

День Шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																									
Сосиски отварные	2/50	11	23,9	0,4	261	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0	1,4	0	25,2	14,4	114,5	1,3	0	645,6	176	0	413	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	46,2	1	0,4	5,3	71,5	0,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	26	2	0,2	12,2	56	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	7,8	4,7	4,9	22,6	1	0,3	137	35,4	1,5	ТУ	
Итого за прием пищи:	476	18,5	30,3	62,9	597,1	0,3	0	0	1,9	0,1	0,1	0	0,1	2,3	19,1	69,4	36,3	190,7	4	0,7	790,6	308,8	2,4		
Обед																									
Суп картофельный рыбный	250/10	4,8	3,8	20,5	144	0,1	9,6	0,2	1,3	0	0,1	0	0,3	1,4	11,9	32,6	33,1	91,7	1,3	0,6	17,8	710,6	22,4	133	2004
Фрикадельки с соусом	50/50	8,3	6,3	10,2	146,5	0	0,3	0,1	0,7	0	0,1	0	0	0,2	2,9	12,3	11	71,9	1	0	35,9	37,6	0,4	ТТК	
Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,7	10,3	22,7	27,5	74,9	0,5	0,8	10,5	56,1	0,8	511	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	763	21,1	17,4	110,5	705,6	0,1	9,9	0,3	3,6	0,1	0,2	0	0,4	3,1	40,5	91	91,2	287,5	5,1	2,1	289,8	893,6	25,9		
Всего за день:		39,6	47,7	173,4	1302,7	0,4	9,9	0,3	5,5	0,2	0,3	0	0,5	5,4	59,6	160,4	127,5	478,2	9,1	2,8	1080,4	1202,4	28,3		



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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
Итого за весь период	511,0	563,0	2 155,6	15 739,3	3,2	40,0	65,1	117,2	6,1	5,3	36,5	7,1	66,9	863,9	2 896,7	2 010,5	6 687,8	131,5	44,2	8 013,2	14 338,8	366,8	
Среднее значение за период	42,6	46,9	179,6	1311,6	0,3	3,3	5,4	9,8	0,5	0,4	3,0	0,6	5,6	72,0	241,4	167,5	557,3	11,0	3,7	667,767	1194,9	30,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	55																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	475	725
----------	-----	-----

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.

Составила: Главный технолог Парфенкова Е.А.

В.Е. Руденко

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"



Руденко В.Е.

