

"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № _____"

2019г.

ООО "Комбинат социального питания"

Меню для организации двухразового горячего питания (завтрак, обед)

с соответствием 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	Углевод ы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																		
	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
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	20/25	6,5	6,6	12,9	138,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	4,6	4,9	28,2	175,6	0	0,2	0	0,1	0,2	150,1	32,2	122,2	0,9	0,8	3,5	694	2004
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
ФРУКТ	591	18,1	20,9	89,2	627,6	0,2	15,6	52,06	1,5	0,5	482,6	92,4	469,2	6,2	2,6	55,3		
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	14,9	14,5	9,5	294,9	0,2	0,7	28,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,9	ТТК	
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (из мяса кур)	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	516/576/515	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	800	27,9	23,8	122	876,8	1,1	20,3	43,8	4,6	0,22	136,8	97,8	369,7	5,6	1,5	157,2		
Итого за прием пищи:		46	44,7	211,2	1504,4	1,3	35,9	95,86	6,1	0,72	619,4	190,2	838,9	11,8	4,1	212,5		
Итого за день:																		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг
Завтрак																	
КОТЛЕТА "МОРЯЧОК" (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	144,9	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(ОВЩИ 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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	535	21,1	22	74,7	601,8	0,54	15,6	17,9	4,4	0,4	128,3	91,5	341	4,1	1,8	215,5	
Обед																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	163	26,6	136,9	0,6	0,6	61,5	160
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	239	4	3,6	86	431
РИС С ОВОЩАМИ(ОВЩИ ПО СЕЗОНУ)	180/40	5	6,4	46,3	271,5	0	2,3	21,8	0,8	0,05	40	40,8	128,2	1	1	59,3	450/15/576
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
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
Итого за прием пищи:	800	24,2	25,1	119,3	831,6	1,21	29	69,9	5,1	2,05	257,9	95,8	546,3	6,6	5,5	208,7	
Итого за день:																	
		45,3	48,1	194	1433,4	1,75	44,6	87,8	9,5	2,45	366,2	187,3	887,3	10,7	7,3	424,2	

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 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 САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	470	41,5	23,2	113,6	748,5	0,24	1,3	52,2	1,6	0,7	519,7	86	557,4	2,9	2,2	14,1		
Обед																		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,9	2,8	20	132,3	0,2	9,6	0,3	1	0,2	33,9	34,1	17,5	1,4	0,6	90,4	133	2004
ТЕФТЕЛИ ОСОБЫЕ	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	ТТК	
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	153,2	239,5	5,6	1,9	76	508/576/515	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
КОМПЛОТ 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
Итого за прием пищи:	860	29,6	27,7	127,6	843,5	1,22	17,1	17,6	8,5	0,6	113,1	223,9	612,3	9,6	7,8	205,7		
Всего за день:		71,1	50,9	241,2	1592	1,46	18,4	69,8	10,1	1,3	632,8	309,9	1169,7	12,5	10	219,8		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	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	
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,7	5,8	48	269,1	0	1,5	19,3	0,4	0	31,5	34,9	96,3	0,7	1	73,2	511/576/515	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	
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:	535	22,1	23,1	101,5	736	0,09	4	25,1	4,2	0,2	74,1	79,3	292,9	4,2	1,9	103,5		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,5	122	0	8	10,2	2,3	0	58,6	23,7	51,4	1,3	0,5	106,4	110	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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	
КОМПЛОТ 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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	52	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:	782	25,3	31,3	109,8	835,8	0,7	33,7	29,7	37,1	0,12	192,7	109,4	352,7	5,8	1,9	218,3		
Всего за день:		47,4	54,4	211,3	1571,8	0,79	37,7	55	41,3	0,32	266,8	188,7	645,6	10	3,8	321,8		



30.08.2019

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Угледо- ы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																	
МЯСО ПТИЦЫ 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
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	2004
НАПИТОК ИЗ ЦИКРИИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,8	142,3	0	0,2	0,1	0,1	0,3	121,5	21,5	132,2	0,3	0,4	2,8	ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	3
Итого за прием пищи:	515	28,3	27,5	86,7	724,7	0,4	11,6	67,8	4,2	0,5	325	62,4	440,3	4	3	91,7	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	32,9	78	2	0,9	64,3	139
ШАРИК ИЗ СВИНИНЫ	100	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕБОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	35,8	142	0	1,6	0	0,3	0	14,4	4,7	4	0,8	0,1	0,8	631
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:	790	29	36,7	114,7	980,1	1,4	21,3	18,2	7,6	0,4	130,7	111,1	357,1	7	4,1	167,2	
Всего за день:		57,3	64,2	201,4	1704,8	1,8	32,9	86	11,8	0,9	455,7	173,5	797,4	11	7,1	258,9	

День шестой

День шестой																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, Вт, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,1	18	36,9	347,8	0,3	17,9	0,3	1,9	0,3	51,4	60,9	316,6	3,6	0,8	211,5	436	2004
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	20/20	5	3,6	9,3	87,5	0	0	0	0,6	0,06	19,6	11,8	76,4	1	0,2	1,1	7	2004
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	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
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0,5	0	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	530	23,6	22	83,3	608,7	0,34	31,1	0,3	3	0,36	94,1	92,1	436,8	5,8	1,3	212,6		
Обед																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	163	26,6	136,9	0,6	0,6	61,5	160	2004
ФРИКАДЕЛКИ С СОУСОМ	150	14,4	15,5	17,3	306	0,05	0,4	0	0,6	0,2	20,1	20	155,2	0,9	4,1	68,8	ТТК	
РИС С ОВОЩАМИ И ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	180/30	4,2	6,4	41,9	252,5	0	0,7	21,8	0,5	0,05	32,8	33,2	105,8	0,8	0,8	59,3	450	2003
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	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:	840	26,5	27,1	127,5	927	0,95	18	54,8	1,9	0,45	239,4	94,5	436,8	3,3	5,8	191,5		
Всего за день:		50,1	49,1	210,8	1535,7	1,29	49,1	55,1	4,9	0,81	333,5	186,6	873,6	9,1	7,1	404,1		



30.08.2019

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мг
Завтрак																		
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	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	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	7,4	46,9	300	0,4	0	17,3	5,5	0,2	22,1	147,6	222,7	5,2	1,9	74,8	508	2004
20/25	200	6,5	6,6	12,9	138,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	525	29,9	32,5	88,7	765,2	0,6	16,1	92,6	8,5	0,5	237,2	201,6	568,1	8,4	3	106		
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	32,9	78	2	0,9	64,3	139	2004
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	15,6	17,6	11,1	256,8	0,15	1,2	34,5	2,6	0,6	49,2	28,2	170,9	0,8	0,7	119,7	401	2004
180/40	200	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
РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	830	29,1	29,3	132,3	907,4	1,01	12,5	54,1	6,2	0,6	155,7	118,9	399,5	4,6	2,9	260,1		
Итого за прием пищи:		59	61,8	221	1672,6	1,61	28,6	146,7	14,7	1,1	452,9	320,5	967,6	13	5,9	366,1		
Всего за день:																		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
Завтрак																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/60	12,7	15,8	75,7	463,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	264,7	37	243,9	1	1,2	50,8	733	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	116,6	0	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,5	0,8	3,5	694	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8		
Итого за прием пищи:	490	20,5	22,5	118,2	716,6	0,13	16,5	31,1	3,2	0,5	448,4	76,9	424,4	5,1	2,3	57,1		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВАКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5,2	13,1	106	0	8	0,2	2,3	0	49,8	22,8	45,3	1,3	0,5	105,5	110	2004
ТЕФТЕЛИ "КРЕПЫШ" (из мяса кур)	130	6,9	8,7	8,4	217,6	0	1	16,8	0,3	0,1	35,4	13,3	76,4	0,9	1,5	94,8	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	8,2	4,8	52,5	295	0,2	1,6	15,1	2	0	40,2	21,2	78,4	1,4	0,7	68,2	516/515/576	2004
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	830	19,3	19,1	121,9	825,6	0,71	26,6	32,1	5	0,1	150,3	71,8	242,3	4,6	3	270,4		
Всего за день:		39,8	41,6	240,1	1542,2	0,84	43,1	63,2	8,2	0,6	598,7	148,7	666,7	9,7	5,3	327,5		



30.08.2019

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	27,5	22,9	83,5	580,9	0,2	0,7	0,2	1,3	0,8	411,6	80,1	467	1,9	2,2	16,5	363	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	695	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	13,2	34,8	0,4	0,3	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	470	30,9	23,3	119,2	745,8	0,24	0,7	0,2	1,8	0,8	433,1	99	509,2	3	2,5	16,5		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,6	10	108	0	12	7,8	1,1	0	556,3	21,4	66,3	1	0,5	64,9	124	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/50	15,7	18,2	38,9	359,8	0,3	30,5	0,3	2,1	0,3	58,4	70,9	329,6	3,6	1	212,5	436/576/615	2004
КОМПОТ 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	ТУ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,8	212,3	0	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	830	25,3	30,8	131	873,1	0,8	43,2	8,1	5,8	0,32	664,6	124	489,1	6,5	2,1	303		
Всего за день:		56,2	54,1	250,2	1618,9	1,04	43,9	8,3	7,6	1,12	1098	223	998,3	9,5	4,6	319,5		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	14,4	15,6	16,4	233,6	0,04	0,3	0	0,5	0,2	15,3	18,5	103,5	1,8	1,3	70,7	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	520/576/515		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
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	545	22,2	25,9	80,7	639,8	0,38	40,2	17,9	1,4	0,4	91	78,3	257,4	4,5	2,4	98,2		
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
БРИЗЮЛЬ 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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	10,5	7,4	47,7	304,2	0,4	3	17,3	5,5	0,2	28,9	151,8	235,7	5,4	1,9	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	790	33,4	31,1	120,2	936,1	1,18	12,6	17,9	13,5	0,5	119,6	211,4	516	8,9	4,8	222,6		
Всего за день:		55,6	57	200,9	1575,9	1,56	52,8	35,8	14,9	0,9	210,6	289,7	773,4	13,4	7,2	320,8		



30.08.2019

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																		
	100	11,2	24,2	0,4	266	0,2	0	0	0,4	0	36	20	162	2	0	0	413	2004
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	48,1	271,8	0,2	0	15,1	1,8	0	33	13,6	58	1,2	0,5	68,2	516	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,8	28,1	172,7	0	0,2	0	0,1	0,2	148,9	28,4	116,3	0,7	0,7	3,5	694	2004
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	207,5	6,5	6,6	12,9	138,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	525	29,4	40,4	89,5	848,8	0,4	0,3	67,1	2,2	0,3	388,7	72,3	485,8	4,4	2	71,7		
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
	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	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	100	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	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	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	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	850	31,9	34,3	123,6	993,9	1,3	75,9	0,5	9,3	0,7	203,1	127,1	386,5	7,3	4,7	183,8		
Итого за прием пищи:		61,3	74,7	213,1	1842,7	1,7	76,2	67,6	11,5	1	601,8	199,4	882,3	11,7	6,7	255,5		
Всего за день:																		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод- ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
ПЛОДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/20	14,3	27,5	43,2	437,5	0,05	3,5	0,2	3,1	0,2	32,4	50,3	278,6	2,1	2,5	113,9	443/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,7	4,3	25	166	0,1	0	0,1	1,1	0,1	15,1	4,8	51,8	0,6	0,4	13,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	520	22,4	32,2	104,1	770,1	0,19	5,5	0,3	4,7	0,3	71	74,6	373,7	3,9	3,2	127,1		
Обед																		
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/40	17,7	20,3	33,7	415,2	0,3	23,2	0,03	4,9	0,5	38	61,6	226,4	3,6	4,7	1,2	478/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,8	3,8	21,5	122	0	0	0	0	0	6,3	4	22,8	0,2	0,2	14,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	750	25,0	29,8	119,4	865,2	0,8	46,2	8,33	7,4	0,5	118,6	107,4	357,2	6,3	5,7	89,4		
Всего за день:		47,4	62,0	223,5	1635,3	0,98	51,7	8,63	12,1	0,8	189,6	182	730,9	10,2	8,9	216,5		



30.08.2019

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг
Итого за весь период	636,5	662,6	2 618,7	16,2	514,9	775,8	152,7	12,0	5 845,7	2 595,5	10 231,7	132,6	91,0
Среднее значения за период	53,0	55,2	218,2	1,3	42,9	65,0	12,7	1,0	487,1	216,6	852,6	11,1	7,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	54										303,9

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"

Руденко В.Е.

В.Е. Руденко



30.08.2019