

"Согласовано"

Руководитель управления
А.М.Звергин

2019г.

Для документов

ООО «Комбинат социального питания»

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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
КАКАО С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	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
ФРУКТ	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		
Итого за прием пищи:	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		
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
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (из мяса кур)	100	14,9	14,5	9,5	284,9	0,2	0,7	28,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,9	ТТК	
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	516/576/515	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	
Итого за прием пищи:	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		
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	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:		56,2	56	254,3	1834,7	1,4	36,5	119,86	7,9	0,92	869,9	219,3	1064,9	12,3	4,4	236,2		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
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 ПОРЕ/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	
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 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	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-СТРОГАНСКИ	100	11,5	14,5	7,1	195,6	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	239	4	3,6	86	431	
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	6,4	46,3	271,5	0	2,3	21,8	0,9	0,05	40	40,8	128,2	1	1	59,3	450/515/576	
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 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	
Итого за прием пищи:	800	24,2	26,1	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		
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	688	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,8	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		
Всего за день:		53,5	56,9	237,1	1713,4	1,85	46	87,9	10,7	2,75	632,5	219,3	1100,1	11,1	8,3	455,4		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	170/60	38,1	22,8	77,9	583,6	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	498,2	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 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:	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	175	1,4	0,6	90,4	133	2004	
ТЕФТЕЛИ ОСОВЫЕ	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	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ		
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	
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			
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	
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	ТУ		
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			
Всего за день:		77,5	67,7	271	1917,6	1,56	19,8	69,9	10,1	1,6	877	341,1	1377,5	12,7	10,2	223,4			

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
БУЛОЧЕК 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	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	TV	
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 С/В КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 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	2004
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	
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	TV	
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	29,9	37,1	0,12	192,7	109,4	352,7	5,8	1,9	218,3		
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	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	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	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		60,8	65,6	263,6	1912,3	0,99	38,3	89	41,4	0,62	557,6	223,9	935,1	10,8	4,2	348,5		



30.08.2019

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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
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	516	2004
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,8	142,3	0	0,2	0	0,1	0,3	121,5	21,5	132,2	0,3	0,4	2,8	ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1520	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	3	2004
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 КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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
ШНИЦЕЛЬ 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 ПОРЕВОЩОИ 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	520/516/576	2004
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	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	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		
Полдник																		
СОК ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	1	0	21,2	88	0,06	20	0	0,8	0,06	14	8	14	2,8	0	0	707	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	6,7	12,1	68,6	323,7	0,06	20	26	1	0,16	101,5	17,1	179,1	3,2	0,8	8,8		
Всего за день:		64	76,3	202,5	1,86	52,9	112	12,8	1,06	557,2	190,6	976,5	14,2	7,9	267,7			

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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
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 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 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:	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	16,3	26,6	136,9	0,6	0,6	61,5	160	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ 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/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	4,4	6,4	42,7	252,5	0	3,7	21,8	0,5	0,05	39,6	37,4	118,4	1	0,8	60,1	450/576/615	2003/2004
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	26,7	27,1	128,3	927	0,95	21	54,8	1,9	0,45	246,2	98,7	449,4	3,5	5,8	192,3		
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
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		
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	1,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	350	7,2	11,2	60,9	396,1	0,1	15,4	0,1	1	0,3	26,4	41,7	215,3	3,4	1,1	22,6		
Всего за день:		57,5	60,3	272,5	1931,8	1,39	67,5	55,2	5,9	1,11	604,7	232,5	1101,5	12,7	8,2	427,5		



30.08.2019

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур 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
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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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	
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	
Итого за прием пищи:	525	29,9	32,5	88,7	765,2	0,6	16,1	92,6	8,5	0,5	297,2	201,6	568,1	8,4	3	106		
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	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	15,6	17,9	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	
РАС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,8	0	4	19,3	0,4	0	37,3	38,4	106,8	1	1	74	511576/615	
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	
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:	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		
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	688	
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	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	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:		72,4	73	273,3	2013,1	1,81	29,2	180,7	14,8	1,4	743,7	355,7	1257,1	13,8	6,3	392,8		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			
Завтрак																		
ОРАДЫ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	100/60	12,7	15,8	78,7	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	118,6	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 СВ.КАПУСТЫ 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
ТЕ-ФЕЛИ "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 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
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:	830	19,3	19,1	121,9	825,6	0,71	26,5	32,1	5	0,1	150,3	71,8	242,3	4,6	3	270,4		
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	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	240	7,8	18,8	45,4	387,6	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	244,2	31,2	207,8	0,4	1	21,6		
Всего за день:		47,6	60,4	285,5	1929,8	0,94	44,5	63,3	8,3	0,9	842,9	179,9	874,5	10,1	6,3	349,1		



30.08.2018

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	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	685	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0	0,04	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	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	250/60	15,7	18,2	38,9	359,8	0,3	30,5	0,3	2,1	0,3	56,4	70,9	329,5	3,8	1	212,5	436/576/515	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	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		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	190	0	0	0	688	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	6,1	7,7	46,9	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	320	0,2	1,4	0,1	2,3	0,3	254,5	36,9	252,9	0,6	0,4	33,4		
Всего за день:		66,3	61,8	303,1	1938,9	1,24	45,3	8,4	9,9	1,42	1352,2	259,9	1251,2	10,1	5	352,9		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг
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	27,5	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕБОВОЩИ 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	508/576/515
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
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:	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	0,3	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132
БРИЗЮЛЬ ИЗ КУРЫ	100	18,3	19,4	6,1	285,9	0,02	0,8	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	157,8	235,7	5,4	1,9	75,6	508/576/515
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0	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	
Полдник																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	0	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	686
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	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	290,8	35,2	289,5	0,8	0,4	26,7	
Всего за день:		69	68,2	253,2	1916,4	1,76	53,4	65,8	15	1,2	501,4	324,9	1062,9	14,2	7,6	347,5	



30.08.2019

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОЛЕБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,2	0,4	266	0,2	0	0	0,4	0	36	20	162	2	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	48,1	271,8	0,2	0	15,1	1,6	0	33	13,6	56	1,2	0,5	68,2	516	2004
КАКАО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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
Итого за прием пищи:	525	29,4	40,4	89,5	848,8	0,4	0,3	67,1	2,2	0,3	398,7	72,3	495,8	4,4	2	71,7		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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
ШНИЦЕЛЬ 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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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
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
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	
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:	850	31,9	34,3	123,6	983,9	1,3	75,9	0,5	9,3	0,7	203,1	127,1	386,5	7,3	4,7	183,8		
Полдник																		
СОС ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	1	0	21,2	88	0,06	20	0	0,8	0,06	14	8	14	2,8	0	0	707	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	6,7	12,1	68,6	323,7	0,06	20	26	1	0,16	101,5	17,1	179,1	3,2	0,8	8,8		
Всего за день:		68	86,8	281,7	2166,4	1,8	96,2	93,6	12,5	1,16	703,3	216,5	1061,4	14,9	7,5	264,3		

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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, 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 КАРТОВЕЛЬНАЯ 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	1,1	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		
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	4,6	35,6	142,3	0	0	0	0	0	2	2,5	9,9	0,1	0,1	1,8	ТУ	
Итого за прием пищи:	220	6,6	9,6	57,2	300,3	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,2	30,5	199,9	0,3	0,9	19,8		
Всего за день:		54,0	71,6	280,7	1935,6	1,09	53,1	8,73	12,2	1,1	431,6	212,5	930,8	10,5	9,8	236,3		



30.08.2015

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за сутки	746,8	804,6	3 246,0	23 238,5	17,7	582,7	958,4	161,5	15,2	8 674,0	2 976,1	12 993,5	147,4	98,7	3 902,6	
Среднее	62,2	67,1	270,5	1936,5	1,5	48,6	79,9	13,5	1,3	722,8	248,0	1082,8	12,3	8,2	325,2	
Содержание белков, жиров, углеводов	13	31	56													

Нормативная документация:

- 1. СанПин 2.4.5.2409-08
- 2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

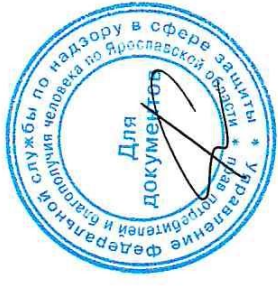
Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Е.А. Парфенкова

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко

Руденко В.Е.



30.08.2019