



ОО «АММА»



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)

Неделя первая день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	5,6	12,1	49,3	329,9	1,4	182	2015
Булочка с маслом и сыром	150	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>35,3</b>	<b>111,8</b>	<b>845,2</b>	<b>3,2</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	513/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохов) и зеленью	250	6,2	5,6	22,3	167	5,8	139	2004
Шницель мясной	100	15,5	14,1	15,7	255,3	0	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	516	2004
Компот из свежих плодов с витамин С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		1У
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34,7</b>	<b>31,7</b>	<b>171,9</b>	<b>1065,5</b>	<b>47,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>56,7</b>	<b>67</b>	<b>283,7</b>	<b>1910,7</b>	<b>50,5</b>		

## 2 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	16	498	2010
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	190,2	21,8	520	2004
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
Батон поджаренный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>28,1</b>	<b>23,4</b>	<b>90,2</b>	<b>679</b>	<b>52,6</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	12	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	195	28,9	431	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0	511	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Напиток из смеси сухофруктов с виш С	200	0,6	0	31,4	124	0,7	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>29,7</b>	<b>25,2</b>	<b>144,1</b>	<b>920,9</b>	<b>54,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>57,8</b>	<b>48,6</b>	<b>234,3</b>	<b>1599,9</b>	<b>107</b>		

## 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Запеканка творожная с молоком стуженым	240/50	44,8	30,6	64,5	721,1	0,6		2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0,02	366	2004
Батон поджаренный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	685	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>49,64</b>	<b>31,21</b>	<b>94,3</b>	<b>860</b>	<b>0,62</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10,7	110	2004
Гёfteли мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	4,6	461/587	2004
Хлеб ржаной	80	10,4	9,4	51,1	334,8	0	508	2004
Компот из черной смородины с/м с витамин С	200	0,2	0,1	3,3	138	16		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>34,8</b>	<b>36,5</b>	<b>158,8</b>	<b>1112,6</b>	<b>56,8</b>	<b>634</b>	<b>2004</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1520</b>	<b>84,44</b>	<b>67,71</b>	<b>253,1</b>	<b>1972,6</b>	<b>57,42</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	516	2004
Бутерброд с сыром	60/25	11,4	7,3	29,8	226,1	0,1	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>33,6</b>	<b>32,7</b>	<b>101,8</b>	<b>840,5</b>	<b>0,1</b>		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	8,6	133	2004
Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	16,8	289	2015
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,3	160	6,02	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>34,1</b>	<b>29,4</b>	<b>158,7</b>	<b>959,2</b>	<b>66,92</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1495</b>	<b>67,7</b>	<b>62,1</b>	<b>257,5</b>	<b>1799,7</b>	<b>67,02</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С. мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	477	1,8	728	2004
Йогурт фруктовый	180	5	4,5	24,9	162	1,2		ГОСТ 31981-2013
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	683	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>14,5</b>	<b>14,8</b>	<b>113,7</b>	<b>679</b>	<b>3</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	10,4	135	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	160	14	11,4	17,8	236,8	3,2	394	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	21,8	526	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	11,2	632	2004
Выпечное изделие	50	3,7	6,3	22	159	0	424	2015
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>30,1</b>	<b>33,5</b>	<b>154,4</b>	<b>1053,3</b>	<b>72,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1625</b>	<b>44,6</b>	<b>48,3</b>	<b>268,1</b>	<b>1732,3</b>	<b>75,1</b>		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН, ккал	С, мг	Х, ретинолу	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша "Дружба" молочная заправка с маслом сливочным	250	6,9	12,6	49,3	340	1	175	2015
Бутерброд с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Каша с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,3</b>	<b>35,8</b>	<b>111,8</b>	<b>855,3</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Салат из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10,7	119	2004
Котлеты из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	16	498	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	141	11,2	632	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>32,2</b>	<b>29,4</b>	<b>155,8</b>	<b>1015,6</b>	<b>63,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>55,5</b>	<b>65,2</b>	<b>267,6</b>	<b>1870,9</b>	<b>66,2</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Тфтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	4,6	46,2/587	2004
Макаронные изделия отварные	180	8,1	10,9	41	292,4	0	516	2004
Булгуровый с сыром	60/25	11,4	7,3	29,8	226,1	0,1	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>33,2</b>	<b>37,5</b>	<b>104</b>	<b>891,3</b>	<b>6,7</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,8	139	2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,9	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0	508	2004
Компот из черной смородины с/м с вит С	200	0,2	0,1	3,3	138	16	634	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		73
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>33,9</b>	<b>44,5</b>	<b>152,6</b>	<b>1156,6</b>	<b>48,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1540</b>	<b>67,1</b>	<b>82</b>	<b>256,6</b>	<b>2047,9</b>	<b>54,9</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Овсянка с молоком сгущенным	180/40	14,7	13,1	79,3	495,8	0,4	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	13		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,5</b>	<b>13,8</b>	<b>102</b>	<b>596,9</b>	<b>13,4</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0,8	147	2004
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0	451	2004
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	174,6	10,8	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0,7	639	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>32,1</b>	<b>31,3</b>	<b>125,7</b>	<b>912,4</b>	<b>37,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1475</b>	<b>47,6</b>	<b>45,1</b>	<b>227,7</b>	<b>1509,3</b>	<b>51,2</b>		



## 4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша из рыбы	100	13,8	7,8	9,5	162,5	0	388	2004
Картофельное пюре	130	3,8	8,2	26,3	196,2	21,8	520	2004
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0,02	685	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,5	7	11,9	115	0		2014
Батон йодированный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	610	24,34	23,81	79,2	624,8	34,62		
Обед								
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	15,8	124	2004
Плов	200	22	22,5	32,5	429	1,7	443	2004
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	31,4	218	0,14	491	2003
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	840	36	35,8	168,4	1088,9	46,44		
Всего за день:	1450	60,34	59,61	247,6	1713,7	81,06		

5 день

Принят пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сырники натуральный с сыром	740	29,6	44,5	4,3	449,5	0,5	342	2004
Вз. тербозе с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,5	0,1	15,2	62	2	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>41,4</b>	<b>62,8</b>	<b>49,5</b>	<b>836,8</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	23,5	515/576	2004
Рассольник Ленинградский	250	3,4	4	20	135	6,3	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	11,4	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	516	2004
Компот из черной смородины с/м с вкл С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
Хлеб рисовой	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29</b>	<b>30,5</b>	<b>140,8</b>	<b>977,7</b>	<b>59,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>70,4</b>	<b>93,3</b>	<b>190,3</b>	<b>1814,5</b>	<b>61,9</b>		

ООО «ГАММА»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	[Итого] С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	612,18	638,92	2486,5	17971,5	672,3
Среднее значение за период	61,218	63,892	248,65	1797,15	67,23
Содержание жиров, азотов, углеводов в меню за период и % от энергетичности	13,6	31,4	55		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18	5755	9200
-------	------	------

Нормативная документация:

1. Санитарные правила "Обеспечение детского питания" (СанПиН 2.3.2.1918-05)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. Хабаровск, Москва, 1977 под ред. Лапшиной В. Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации). Ярославль, 2010 г.
4. Санитарные, Рецепты блюд для питания образовательных учреждений (Москва 2005) под ред. Барфелдцевой В.Д.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Свердловской области, 2013
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
7. Питание детей в дошкольных организациях. ВП (методические рекомендации) часть 2 2017г.
8. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. "Хабаровскфорум", Москва, 1994 автор: Лукин Н. А.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. "Хабаровскфорум", Москва 2002г, автор: В. Т. Лапшиной