



ООО «ГАММА»



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-12 лет (1 смена)

**Неделя первая день первый**

Виды пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Вегет, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,5	9,7	39,4	263,9	1,1	182	2015
Булочка 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	604	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>32,9</b>	<b>101,9</b>	<b>779,2</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом, душистым)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,8	139	2004
Шницель мясной	90	14	12,7	14,1	230	0	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0	516	2004
Компот из свежих плодов с вишней	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30,4</b>	<b>28,2</b>	<b>152,2</b>	<b>935,8</b>	<b>36,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1310</b>	<b>51,3</b>	<b>61,1</b>	<b>254,1</b>	<b>1715</b>	<b>39,7</b>		

2 ден.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Котлета из мяса кур	90	16,4	12,34	13	237,6	14,1	498	2010
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	167,5	18,2	520	2004
Овощи по сезону	80	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	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>535</b>	<b>25,1</b>	<b>20,14</b>	<b>83</b>	<b>608,9</b>	<b>41,8</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	80	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	6	3,3	20,5	132,6	12	133	2004
Печень по-строгановски	90	12	12	3,5	171,6	25,4	431	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0	511	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
Напиток из смеси сухофруктов с витамин С	200	0,6	0	31,2	124	0,7	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>25,8</b>	<b>22,1</b>	<b>125,2</b>	<b>801,4</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1330</b>	<b>50,9</b>	<b>42,24</b>	<b>208,2</b>	<b>1410,3</b>	<b>87,4</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>								
Запеканка творожная с молоком сушеженным	200/40	37,2	75,4	52,8	596,4	0,5	366	2004
Чай без сахара	200	0,02	0,01	0	0,5	0,02	685	2004
Батон (из дрожжевой)	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>42,04</b>	<b>26,01</b>	<b>82,6</b>	<b>735,3</b>	<b>0,52</b>		
<b>Обед</b>								
Супчик по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10,7	110	2004
Гёфтели мясные с томатным соусом	60/30	8,5	10,6	9,9	170,4	2,5	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
Компот из черной смородины с/м с вкл.С	300	0,2	6,1	3,3	138	16	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24,4</b>	<b>26</b>	<b>130,9</b>	<b>861,9</b>	<b>44,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1310</b>	<b>66,44</b>	<b>52,01</b>	<b>213,5</b>	<b>1597,2</b>	<b>44,72</b>		

## 4 день

Продукты, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	Жирность	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Витриск мясной	70	14	12,7	14,1	229,7	0	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	3,1	9,1	34,2	214,5	0	516	2004
Бульон с сыром	60/25	13,4	7,3	29,8	226,1	0,1	5	2002
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>30,7</b>	<b>29,2</b>	<b>93,1</b>	<b>760,3</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2002
Суп картофельный с мясом	200	4,6	4,6	16,5	121,8	0,9	133	2004
Рис с курицей	175	12,8	10,7	15,2	308	11,2	289	2015
Квас из свежих плодов с пш. С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2000
Хлеб ржаной	50	4	0,6	29,8	128	0		ТУ
Виточное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,02	426	2015
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>745</b>	<b>25,8</b>	<b>23,5</b>	<b>133,7</b>	<b>784,7</b>	<b>49,63</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>56,5</b>	<b>52,5</b>	<b>226,8</b>	<b>1544,4</b>	<b>49,72</b>		

## 5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Вареники с джемом (новизном)	150	6,2	6,8	52,5	318	1,2	778	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	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>11,4</b>	<b>11,4</b>	<b>87,4</b>	<b>520</b>	<b>2,4</b>		
Обед								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной	260	2,7	4,7	8,6	89,2	8,8	135	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	90	7,7	6,3	9,8	130,2	1,8	394	2004
Картофельное пюре	150	3,4	6,8	21,9	163,5	18,2	520	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	11,2	632	2004
Виточное печенье	50	3,7	6,7	22	150	0	424	2015
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	178	0		1У
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>22,2</b>	<b>24,9</b>	<b>129,7</b>	<b>836,2</b>	<b>55</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1340</b>	<b>33,6</b>	<b>36,3</b>	<b>217,1</b>	<b>1356,2</b>	<b>57,4</b>		

Неделя вторая 1 день

Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	М, мг	Сборные продукты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша "Пружба" молочная жидкая с маслом сливочным	300	5,3	10,1	39,4	372	0,8	175	2015
Булгур с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Какао с молоком	200	1,9	5	32,5	190	1,6	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,9</b>	<b>33,3</b>	<b>109,9</b>	<b>787,3</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	121,2	10,7	110	2004
Котлета из мяса кур	90	16,4	12,5	15	237,6	14,1	498	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	11,2	632	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		73
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,4</b>	<b>26,1</b>	<b>134,7</b>	<b>882,1</b>	<b>51</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1310</b>	<b>49,3</b>	<b>59,4</b>	<b>236,6</b>	<b>1669,4</b>	<b>53,6</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептура	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Тертые яблоки с томатным соусом	70/34	11,7	14,6	11,1	202,5	3,3	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0	516	2004
Булочка с сыром	60/25	11,4	7,3	29,8	226,1	0,1	5	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>560</b>	<b>28,5</b>	<b>31,1</b>	<b>90,3</b>	<b>755,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горошком и пшеном)	250	6,2	3,6	22,3	167	5,8	139	2004
Гуляш из свинины	90	9,4	24,9	2,5	271,9	0,8	760	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508	2004
Компот из черной смородины с/м с в/т С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		1У
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,2</b>	<b>39,2</b>	<b>132,4</b>	<b>1008,2</b>	<b>37,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1370</b>	<b>57,7</b>	<b>70,3</b>	<b>222,7</b>	<b>1763,3</b>	<b>43</b>		

Здесь

Прибыль, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЛ ккал	С. мг	№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Загран</b>								
Сладкий с золотом сушеющим	140/30	11,3	10	60,6	379,5	0,3	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>500</b>	<b>12,1</b>	<b>10,7</b>	<b>83,3</b>	<b>480,6</b>	<b>13,3</b>		
<b>Обел</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	1,5	515/376	2004
Суп с мажорными ингредиентами и корой	250/15	4,9	4,7	15,8	145	0,8	147	2004
Шпинат молодой	90	14	12,7	14,1	229,7	0	451	2004
Рис отваренный	150	3,5	7,6	16	115,5	9	540	2004
Нарезка из сезонных овощей с вин С	200	0,6	0	31,4	129	0,7	639	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>27,7</b>	<b>27,8</b>	<b>109,3</b>	<b>796,5</b>	<b>25,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1325</b>	<b>39,8</b>	<b>38,5</b>	<b>192,6</b>	<b>1277,1</b>	<b>38,8</b>		



## 4. день

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Затрачено</b>								
Котлеты рыбные	90	12,1	6,8	8,1	14,7	0	588	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520	2004
Овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	515/576	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0,02	685	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0		2014
Батон подорожный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,84</b>	<b>21,31</b>	<b>72,8</b>	<b>567,6</b>	<b>25,72</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	515/576	2004
Шницель свежий капуста с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	15,8	124	2004
Плов	150	16,3	16,9	24,4	322	1,3	447	2004
Компот из свежих плодов с вишней	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,14	491	3003
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29</b>	<b>29,9</b>	<b>149,7</b>	<b>931,4</b>	<b>40,74</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>50,84</b>	<b>51,21</b>	<b>222,5</b>	<b>1499</b>	<b>66,46</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептура	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Омлет натуральный с сыром	200	24,7	32,1	3,6	374,6	0,3	342	2004
Булочка с маслом и сыром	200	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,1	15,2	62	2	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>36,5</b>	<b>55,4</b>	<b>48,8</b>	<b>761,9</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2001
Рассольник денюш радский	200	1,9	3,2	10	108	5	133	2004
Птица тушенная в соусе	90	11,1	12,65	3,1	170,1	10	488	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,1	244,3	0	516	2004
Компот из черной смородины с мяк. виш. С	200	0,2	0,1	2,3	138	16	654	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>23</b>	<b>25,85</b>	<b>118,3</b>	<b>821,9</b>	<b>46</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>59,5</b>	<b>81,25</b>	<b>167,1</b>	<b>1583,8</b>	<b>48,6</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Вытраты €
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	515,88	544,81	2161,2	15415,7	529,4
Среднее значение за период	51,588	54,481	216,12	1541,57	52,94
Среднее значение по периоду в % от суточной нормы	13,4	31,6	55		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИБЕМАМ ПИЦЦЫ (В ГРАММАХ)

7-14	5210	7925
------	------	------

## Нормативная документация:

1. Санитарные правила "Санитарно-эпидемиологические" (СанПиН 2.3.2.1910-05)
2. Сборник рецептов и блюд из кулинарии из расчета для предприятий общественного питания при дошкольных учреждениях. "Хлеброспецифори", Москва, 2003 год под ред. Лавинской В. Т.
3. Питание детей в дошкольных учреждениях Ярославской области (исследования результатов). Ярославль, 2010 г.
4. Сборники. Рецепты рыб блюд для питания образовательных учреждений. Москва 2005 год под ред. Воробейниковой В.В.
5. Сборник рецептов блюд-рекоммендаций по организации питания детей дошкольного учреждения образования Самарской области, 2013 г.

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)

7. Питание детей дошкольных учреждений ДО (рекомендации) часть 2, 2017г.

8. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. "Хлеброспецифори", Москва, 1994 год под ред. Лунев Н.А.

9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий детского питания. "Хлеброспецифори", Москва 2002г. под редакцией В. Т. Лавинской