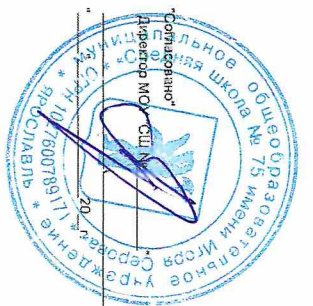


Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет.
(составлено в соответствии с абз. 1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КАША ПШЕНИЧНО-ОВОЩНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	4,7	6	25,2	182,3	0,1	0,4	21,4	0,6	0,1	31,1	76,3	165	0,6	0,7	37,9	2004		
УТЕПЛЕННЫЙ ТЕРРИН ИЗ СЫРА И СЫРОМ.	250/120	12	15,2	11,7	244,6	0,2	0,2	40,4	1	0,1	216,1	7,2	1,08	1,2	1,4	2,6	2004		
САЛО С ШКОЛОМ	200	4,1	20,2	1,8	183,6	0,9	0,2	29,4	0,2	0,2	15,2	41,3	1,59	0,4	0,6	3	693		
Итого за прием пищи:	431	20,8	24,7	1,8	545,5	0,3	2,2	94,1	1,6	0,4	482,4	74,7	428	2,2	2,7	43,7			
Обед																			
СУП ЛАГОВЕЩНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ) С МЯСОМ	235	7,1	6,5	2,3	178	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	37,1	89	2,1	0,9	64,3	139		
ШИНДЛЕР ВАРЕННЫЙ ИЗ СЛИВКИ	80	12,5	16,6	10,9	280,6	0,2	0,3	2,8	0,1	11,7	15,8	98,3	1,5	1,5	24,1	111			
МАША ПШЕНИЧНАЯ ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,7	4,1	4,3	24,1	0,1	0,1	12,6	1,5	0	35,1	14,8	57,2	1,3	0,5	10,1	518/57/951		
НАПИТОК ИЗ ТРОСОВ СУШЕНЫХ	200	1,3	0	32,2	1,6	0	0,5	0,2	0	0	39,7	2,1	20,1	0,5	0	0,5			
КАШКА РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,2	6,9	0,3	0	0,1	0	0	6,9	7,5	31,8	0,2	0,3	1,7	17		
Итого за прием пищи:	735	29,9	27,7	123,2	907,6	1,1	6	13	7,4	0,1	134,3	96	302	6,1	3,2	139			
Полдник																			
НАПИТОК ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,8	24	0	0,2	740	22,4	188	0,2	0	0	089		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,0	12,8	3,8	251	0,14	0	7,5	1,5	0,1	68,4	24,2	103	1,5	0,3	25,2	111		
Итого за прием пищи:	300	13,1	18,4	11,1	309	0,24	0,8	31,5	1,5	0,3	308,4	48,4	293	1,7	0,3	25,2			
Итого за день:		63,5	70,8	226,8	1822,1	1,54	8,8	139	10,5	0,8	905,1	218	1023	10	6,2	282			

День второй

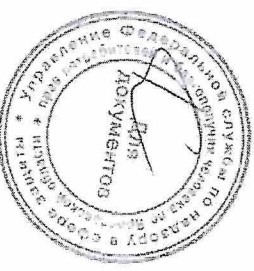
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КОТЛЕТА БИТОЧЕК ШИНДЛЕР ИС МАША К У	80	11,9	11,6	7,6	211,9	0,1	0,6	22,6	0,6	0,1	22	20,5	138	1,5	0,1	23,5	111		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕШОК ПО СЕЗОНУ	150/15	3,8	4,5	2,3	175	0,2	11	15,4	0,4	0,1	43,4	34,4	94,5	1,3	0,7	58,3	520/57/951		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/7	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	18,3	6,3	6,5	0,8	0	0	686		
БАТОН КОРИЧНЕВЫЙ	20	1,5	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	0	4,6	0,8	17,4	0,2	0,1	0	17		
Итого за прием пищи:	472	17,5	16,3	58,1	501,9	0,32	13,6	38	1,1	0,2	86,3	65,8	258	3,6	0,9	82			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ	260	4,4	2,7	20	127,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	32,6	154	1,3	0,6	85,6	133		
ПЕЧЕНЬ ПО-ТОГАНСКИ	80	9,2	11,6	5,7	150,5	0,2	7,8	12,1	2,7	1,4	24	11,1	191	3,2	2,9	69,8	431		
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАСОПЕЧАТАВАЮЩАЯ ПО СЕЗОНУ	150/15	11,8	5,9	4,2	318,7	0,3	1,2	12,6	4,4	0,1	43,5	139	230	5,1	1,4	56,3	508/57/951		
КАШКА РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	6,2	0,34	0	0,2	0	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	17		
КОМОТ ИЗ ЧЕРНОГО СМОРОДИНЫ СМ С ВИТ.С	200	0,1	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:	725	26,9	20,5	114,8	791,3	0,95	42,3	25,1	8,2	1,6	123,1	194	627	10,5	5,1	212			
Полдник																			
НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	5	31,6	159	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,0	26	139	0,2	0,8	18	698		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	8,9	14,1	34,3	233	0,1	2,4	4,8	0,4	0,2	111,3	31,2	211	1,4	0,4	33,4	111		
Итого за прием пищи:	300	13,3	19,1	69,9	411	0,2	3,8	4,9	0,4	0,5	351,5	59,2	401	1,6	1,2	51,4			
Итого за день:		59,7	55,9	227,8	1704,2	1,47	59,7	105	10,2	2,3	560,9	319	1267	15,9	7,2	345			

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углево Ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	150/40	30,5	17,7	48,5	490,1	0,1	0,7	48,1	0,5	0,5	394,8	47,9	330	1,4	1,2	10	266	
ЧАЙ С НИЖИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,7	0	0	495	
БЛАНД ПЕДИРО-ЛАЙН	20	1,6	0,2	10,3	57,4	0,2	0	0,3	0	0	4,8	0,8	17,4	0,2	0,1	0	17	
Итого за прием пищи	410	32,3	17,5	69,6	595,4	0,14	0,7	46,1	1,1	0,5	382,9	60,2	405	2,3	1,3	10		
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,8	7,6	70	0	0,6	3,2	0,9	0	38,5	16,2	47,5	0,8	0,4	51	124	
ЕРМОЛЬЕВ КАРЧ	80	14,5	15,3	4,9	79,7	0,01	0,2	0,2	0,2	0,2	5,6	1,5	131	1,4	1,8	72,6	ТТК	
РИС ОПАРИТЫЙ ВОДИМ ПО СЕЗОНУ	150/15	4	4,6	40,3	224,3	0	0,3	16,4	0,2	0	2,7	29,2	72,4	0,3	0,2	60,8	51167/651	
ХЛЕБ ПЕЧАНЫЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0,2	0	0	4,6	5	21,2	0,3	0,2	1,1	17	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СЪЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	2,2	11,9	12	0,1	0	0,4	632	
Итого за прием пищи	665	21,5	24,3	96,1	712,9	0,41	1,3	19,5	0,5	0,2	117,1	75,7	290	3,5	3,2	186		
Полдник																		
ПЕКОНОРОТЧИЙ НАПИТОК	200	4	3	7	97	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	28	180	0	0	0	693	
МОЛОКО ПУКОЕ ИЛИ ДИЕТЕЗ КРЕМ	75	20,1	21,9	55,7	416,1	0,2	0,2	2,7	1,3	0,1	119	25,1	2,6	2,2	2	29,4	ТУ	
Итого за прием пищи	275	24,9	24,9	61,7	434,6	0,3	1,4	2,8	1,3	0,4	359	53,1	416	2,2	2	29,4		
Всего за день	787	86,7	86,7	228,4	1832,9	0,83	15,2	88,5	8,9	1,1	829	189	1111	8	6,5	216		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углево Ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг		
Завтрак																		
БИГОЧЕК (КОПЕТА) ИЛИ ГОРШОЧКИ	80	11,7	13,5	14,1	240,2	0,03	0,4	4,6	2,6	0,1	15,3	19,9	123	1,9	0,5	24,2	ТТК	
МАМАРОТНЫЕ ИЛИ ЛИПОТВАРИЫЕ	150	1,7	4	46,1	27,7	0,1	0,1	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,8	1	0,4	58,9	516	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	120/9	4,2	4,1	9,8	61,5	0	0	31,2	0,1	0	10,2	6,7	72,4	0,3	0,3	0	3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,7	0	0	685	
Итого за прием пищи	461	21,8	21,9	79	621,6	0,13	0,5	48,5	4	0,1	155,8	43,6	249	3,8	1,4	81,1		
Обед																		
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	1520	3,6	1,3	6,7	64,2	0	0	0,5	0	0	19	9,1	72,1	0,9	0,2	1,1	7	
СЫРОКОЛНИК	200	1,8	4,2	13	98,8	0	5,6	6,8	0,9	0	39,5	21,8	52,6	1,2	0,4	57,7	114	
РАУ ИЗ СЫРОКОЛНИКОВ	150	9,5	7,4	14,5	167,5	0	14,8	0,2	1,6	0,1	40,6	23,2	64,6	1,2	1,1	52,9	ТТК/57/651	
КОМПОТ ИЗ СЪЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,4	0	46,6	14,2	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,3	2,2	4,3	215,3	0,1	3,9	4,7	0,1	0	23,7	10,2	49,2	0,4	0,2	21,1	ТТК	
Итого за прием пищи	635	19,8	15,1	127,2	695,8	0,11	40,3	11,5	3,1	0,1	145,6	71,4	261	4	1,9	133		
Полдник																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,5	24	0	0,2	240	22,4	188	0,2	0	0	639	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	7,9	5,6	45	222,5	0,1	0	10	0,1	0,1	50,9	12,8	102	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	290	0,3	0,4	26,7		
Всего за день	710	55	47,9	258,5	1657,9	0,43	41,4	94	7,2	0,5	602,2	150	800	8,6	3,7	241		



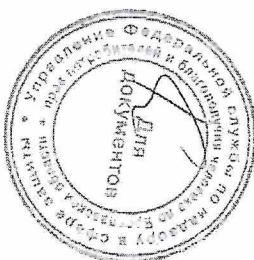
30.12.19

День пятый

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мкг	I, мкг			
Завтрак																			
Грильяжик с вишнеи	130	0,7	16,6	60,2	493,1	0,1	0,1	29,3	1,9	0,2	14,1	25,7	137	1,1	0,9	42,7	ТТК		
Фрукт	130	0,1	0,1	12,7	61,1	0	1,1	0,3	0	0	2,9	19,4	14,3	2,9	0,2	2,6	ТТК		
Напиток витаминный	200	1,4	1,6	17,3	87	0	1,3	19,0	0	0,2	15,6	13,4	92,8	0,4	0,2	5	ТТК		
Итого за прием пищи:	480	11,8	18,8	90,2	597,2	0,1	14,8	39,3	2,7	0,4	29,3	51,5	284	4,4	1,3	50,3			
Обед																			
Рис соевый Ленинградский	250	2,4	4	19,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	3,5	23,6	7,1	0,2	0,3	54,1	2004		
Тесто для рыбешки с соусом	90	6,6	7	10,4	174,3	0,1	1,4	2,5	0,1	0,1	3,1	11,0	1,5	0,1	0,1	84,9	396		
Картофельное пюре с сливочным маслом по сезону	150/10	5,4	4,7	26,7	177,3	0,3	11,7	13,4	0,2	0,1	9,4	34,3	12	1,7	0,1	36,1	520/519/57		
Копченая сельдь	200	0,1	0,1	33	13	0,1	16	0	0,1	0	1,4	7	10,4	0,3	0	0,1	6,4	2004	
Углеводороды	20	1,3	0,2	0,9	46	0,1	0,2	0	0,2	0	4,5	5	21,2	0,6	0,2	1,1	Т/		
Углеводороды	40	4,1	1,6	20,9	186,7	1,1	0	1,6	0	0	3,7	19	30,7	0,8	0,3	2,4	ТТК		
Итого за прием пищи:	770	20,8	21,8	125	838,2	1,05	34,5	19,1	6,9	0,4	17,6	110	400	4,9	2	22,1			
Полдник																			
Молоко кипяченое	200	6,7	6	9	126,7	0,1	1,1	28,3	0	0,2	4,9	21,7	190	0,2	0,4	19	697		
Омлет яичное без крема	60	5,7	12,1	37,4	235,7	0	0	2,0	0,2	0,1	1,7	9,1	16,3	0,4	0,8	0,8	Т/		
Итого за прием пищи:	260	11,4	18,1	46,4	362,4	0,1	1,1	51,3	0,2	0,3	32,7	32,8	34,5	0,6	1,8	27,8			
Всего за день:		44	58,5	251,5	1807,8	1,25	50,2	110	8,9	1,1	80,3	135	1009	9,9	4,9	29,9			

День шестой

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мкг	I, мкг			
Завтрак																			
Плов говошин по сезону	160/10	12,1	12,3	34,5	316,7	0	1,6	0,2	2,9	0,1	2,7	38,5	15,2	2	0,8	88,8	443		
Чай с лимончиком	200	0,3	0	16,4	91,4	0	13,2	0	0	0	1,3	6,2	9	0,8	0	0	69,5	2004	
Апельсин	20	1,3	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,9	17,4	0,2	0,1	0	Т/		
Углеводороды	50	5	4,1	35,3	210,8	0,1	0	3,1	1,6	0	37,5	4,9	49,7	0,5	0,4	2,4	ТТК		
Итого за прием пищи:	440	19,5	19,2	97	649,3	0,12	14,7	3,3	4,8	0,1	73,8	58,2	228	3,5	1,3	111			
Обед																			
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	126	0,3	0,6	26,4	0,3	0,1	130,4	21,3	110	0,5	0,5	49,2	2004		
Фарш говяжий с соусом	100	7,2	8,5	9,5	186,1	0,3	0	0,5	0,1	11,1	10	7,6	0,8	2,5	36,4	ТТК			
Карш говяжий с соусом	150/10	8,0	5,6	40,2	276,8	0,2	0,4	12,8	4,7	0,1	25	128	1,9	4,4	1,3	36,3	508/7/6/51		
Компот из черной смородины с вишней	200	0,2	0	35,4	142	0,08	2,7	0	0,1	0	2,2	11,9	1,7	0,1	0	0,4	63,2	2004	
Углеводороды	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,8	5	21,2	0,6	0,2	1,1	Т/		
Итого за прием пищи:	680	21,9	18,1	109,4	776,8	0,93	4,2	39	5,8	0,3	193,1	175	412	6,4	4,7	143			
Полдник																			
Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,6	28	180	0,2	0,8	181	696		
Углеводороды	60	7,4	10,2	4,3	234,5	0,1	0	28,1	2	0,1	68,5	12,5	13,7	0,7	0,9	28,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	260	12,8	15,2	64,6	392,8	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	316,5	40,5	33,7	0,9	1,7	46,7			
Всего за день:		54,2	57,5	271	1818,6	1,25	20,3	70,5	12,7	0,8	585,4	271	987	10,8	7,7	301			



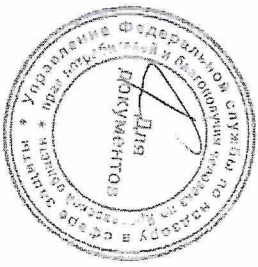
30.12.19

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Зантрак																			
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	0	19,0	0,3	212,6	0,4	0	0	0,3	0	78,8	16	130	1,6	0	413	2004		
МЯСАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	227	0,1	0	12,7	1,3	0	77,6	11,3	40,6	1	0,4	56,9	2004		
БУЛКА ПИЦЦА	117/9	4	3,6	9,9	80,3	0	0,1	28,6	0,1	0	100,4	4,4	0,7,4	0,3	0,5	0	2004		
ЧАЙ С НАЛИММ СОДЕРЖАЩИМ САХАРА	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	3,7	7,4	0,7	0	685	2004		
Итого за прием пищи:	486	19,4	27,3	60,2	570,5	0,3	0,1	41,3	1,7	0	170,4	39,4	251	3,5	0,9	56,9			
Обед																			
ШИШ КАБАНЧИЙ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	205	2,3	4,7	7,6	81	0	0,6	3,2	0,6	0	39,1	17,1	47,6	0,6	0,4	5,1	124	2004	
КОЛБАСА БИТОЧКА С ЛАВАСОМ	60	10,2	14,9	11,1	212,9	0,1	1,6	19,6	2,3	0	50,6	30,4	14,1	1,6	0,2	2,5	119	2004	
РИС ОТВАРНЫЙ С ПОСЛЕ КЛУБ	150/15	4,6	5,1	40,2	283,1	0,1	1	18,2	0,3	0	40,1	3,6	13,7	1,2	0,8	60,8	511/79/61	2004	
САЛАТ С ЧИПС БЕЛКИМ ПОЛОМ С ЯИЦ С	200	0,4	0	4,9	142	0	1	0	0,1	0	1,1,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	6,1	2004	
ДЖЕЛЛАТИН	40	1,3	0	0	46	0,34	0	0	0,2	0	4,7	5	21,2	0,6	0,2	1,1	17		
Итого за прием пищи:	670	20,8	24,8	124,4	744,9	0,54	39,4	38	3,6	0,1	163,2	99,2	348	4,6	1,6	138			
Полдник																			
ИЗДЕЛИЯ ПЕКАРСКИЕ НАПИТОК	200	5,5	6,7	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	24,0	23,4	19,4	0,2	0	0	609	2004	
Чай с лимоном	100	7,6	1,2	36,8	251	0,14	0	7,5	1,5	0,1	61,4	24,2	10,5	1,5	0,3	26,2	119	2004	
Итого за прием пищи:	300	13,1	18,4	44,1	369	0,24	0,6	31,5	1,5	0,3	308,4	48,2	29,3	1,7	0,3	26,2			
Всего за день:		53,3	70,5	228,7	1684,4	1,08	40,1	111	7	0,4	642	183	631	9,8	2,8	220			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Зантрак																			
ПЕЧЕНЬ КУРИЦЫ С СОУСОМ	80	5,9	8,6	4,7	87,5	0,02	0,4	0	0,6	0,1	6,3	8,6	7,7	0,8	2,5	18,6	119	2004	
КОЛБАСА ПЕЧЕНАЯ РАССОЛЕНА С ПОСЛЕ ПО СЕЗОНУ	150/10	4,6	4,9	40,2	278,3	0,2	0,4	12,4	4,7	0,1	2,5	12,6	19,1	4,4	1,5	56,1	508/579/61	2004	
БУЛКА ПИЦЦА	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,2	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	6,5	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0	0	0,3	0	0	0	0	0	13,2	2,6	7,4	0,2	0	0	6,5	2004	
КОЛБАСА ПЕЧЕНАЯ БЕЗ КРЕМА	35	3,9	8,8	25,8	200,6	0	0	0,1	0,4	0,1	1,2	4,6	4,0,3	0,7	0,3	3,8	17		
Итого за прием пищи:	495	20,3	23,2	81	630,6	0,25	0,8	12,7	6,2	0,3	64,3	149	33,3	9,4	4,4	78,7			
Обед																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152,3	0,3	6,6	0,4	1,8	0,3	42,1	30	108	1,8	1	71,6	133	2004	
МЕЛАБОНА КУРЫ	60	15,7	15,4	6,8	253,9	0,31	0,5	0,2	0,5	0,2	25,2	18,5	14,9	1,8	1,8	72,6	119	2004	
КОЛБАСА ПЕЧЕНАЯ РАССОЛЕНА С ПО СЕЗОНУ	150/10	3,7	4,3	13,1	135,3	0,1	37,8	0,1	2,2	0,1	89,9	34,2	65,5	1,8	1	66,4	534/738/61	2004	
КОЛБАСА ПЕЧЕНАЯ РАССОЛЕНА СМ С ВИТ С	200	0,2	0,1	3,5	138	0,31	1,6	0	0,1	0	14	7	10,4	0,3	0	0,2	6,34	2004	
ДЖЕЛЛАТИН	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	17		
Итого за прием пищи:	720	25,1	27,2	87,8	720,7	0,76	62,9	0,7	9,7	0,6	193,9	94,7	353	6,3	4	212			
Полдник																			
КОЛОМОДЧИНЫ НАПИТОК	200	5,4	5	21,8	159	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	24,0	28,1	190	0,2	0,8	18	689	2004	
ВЫПЕЧЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	60	7,4	8,2	3,3	234,5	0,11	0	28,1	2	0,1	16,6	12,5	13,7	0,7	0,9	28,7	119	2004	
Итого за прием пищи:	260	12,8	13,2	54,6	392,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	326,5	40,6	327	0,9	1,7	46,7			
Всего за день:		59,2	63,6	223,4	1744	1,21	65,1	41,9	18	1,3	585,5	284	1014	13,6	10,1	337			



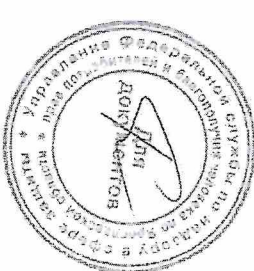
30.12.19

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углево. Дел, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОМЛЯДЫ С МОЛОЖИМ СГУЩЕННЫМ НАПИТОК	1000	11,9	14,0	73,1	451,1	0,13	0,08	0,7	2,9	0,3	234	33,6	723	0,9	1,1	50,1	733	
ФУРЖЕ	200	1,6	1,6	17,3	87	0	1,3	10	0	0,2	120,6	1,4	92,8	0,4	0,2	5	ТТК	
Итого за прием пищи:	480	6,8	0,6	17,7	61,1	0	1,3	0,6	0	0	20,8	10,4	14,3	2,3	0,2	2,6		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ	200	4,4	2,7	29,1	132,1	0,1	17,3	0,4	0,8	0,1	33	12,6	164	1,3	0,6	65,6	133	
ПИДЕ СО СВИНИН-ИМ ВЕЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	9,6	21	32	381,4	0	0	0,2	1,6	0,02	21,9	4,6	71,9	0,7	0,1	61,3	443	
НАПИТОК ЖИЛИ С МЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	374	0	0,7	0	0	0	32,3	1,3	33,4	0,7	0	0,2	63,9	
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	30	2	0,3	14,9	60	0,2	0	0	0,2	0	6,8	0,3	31,9	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	16,6	24	89,3	706,6	0,6	19	0,6	4,2	0,12	94,3	64,3	281	3,4	1,8	149		
Полдник																		
КАСЛОВЫЙ НАПИТОК	200	4	3	11	56	0,1	1,4	0,1	0	0,3	240	29	130	0	0	698	2004	
БЫЛЕЧНО-КАШЕЛИ	100	6,1	7,7	40,9	214	0,1	0	0	0	0	14,6	6,9	62,9	0,6	0,4	33,4	ТТК	
Итого за прием пищи:	260	10,1	7,7	52,9	330	0,2	1,4	0,1	2,3	0,3	254,6	38,9	283	0,6	0,4	33,4		
Всего за день:	40,8	48,8	24,3	1625,7	0,93	38,5	17,4	9,5	0,92	730,2	191	883	8,2	3,7	226			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углево. Дел, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОЛБАСА (БЕЛКОСЫ) РЫБЧАЯ	80	10,9	9,4	9,9	166,4	0,15	0,5	0	2,9	0,1	43,4	28,5	151	1,2	0,7	116	ТТК	
ПАРОВОЕ ПИЩЕ ПИЩЕВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,4	8,2	22,2	101,1	0,2	10,4	14,9	0,2	0,1	50,4	31,6	92,8	1,3	0,6	58,9	52067861	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	1,9	60,9	0	0	0	0	0	13,5	5,7	7,4	0,2	0	6,8	6,8	
БАТОН МОЛОЧНО-ОСЫННЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,9	17,4	0,2	0,1	0	19	
Итого за прием пищи:	485	16,1	17,8	57,4	470,8	0,37	10,9	14,9	3,4	0,2	111,9	70,4	268	3,4	1,4	175		
Обед																		
БОРЩ ИЗ ОВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КИСЛОМ И СМЕТАНОЙ	255	3,1	7,5	13,5	133,2	0	8	6,2	2,3	0	57,9	24,4	59,2	1,4	0,5	1,4	110	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,2	11,6	5,7	156,5	0,2	7,8	12,1	2,7	1,4	24	11,1	131	3,2	2,0	65,8	431	
МАКАРЬОННЫЕ И ЧИЛИИ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ	150/15	9,3	4,3	47,2	271,7	0,2	1,2	12,7	1,3	0	45,3	25,3	11,2	1,8	0,4	56,8	518	
НАПИТОК ЖИЛИ ДРОБ СУШЕ-РЫБ КУРАГА	200	1,2	0	31,6	126	0	0,3	0,1	0	0	36,1	21,1	26,3	0,3	0	6	636	
БЫЛЕЧНОЕ ИЖДЕЛИЕ	50	5	6,1	35,8	210,2	0,1	3,1	1,6	0	0	32,1	6,9	48,7	0,7	0,4	24	ТТК	
УДЛЕ РЖАЧНОМ	30	2	0,3	14,9	60	0,2	0	0	0,3	0	6,4	7,3	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	740	29,8	29,8	148,7	967,2	1	17,3	34,2	6,2	1,4	201,6	95,3	469	6,1	4,5	153		
Полдник																		
КАСЛОВЫЙ НАПИТОК	200	5,5	5,6	7,3	118	0,1	0,6	24	0	0,2	240	27,4	188	0,7	0	638	2004	
БЫЛЕЧНОЕ ИЖДЕЛИЕ	75	7,8	5,6	4,5	222,3	0,1	0	10	0,1	0,1	50,8	12,9	10,2	0,6	0,4	26,7	ТТК	
Итого за прием пищи:	275	13,4	11,2	52,3	340,3	0,2	0,6	34	0,1	0,3	290,8	35,2	299	0,8	0,4	26,7		
Всего за день:	59,3	58,8	28,4	1778,5	1,57	28,8	83,1	11,7	1,9	611,2	202	1027	12,3	6,3	354			



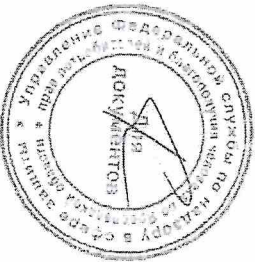
30.12.19

День пятый

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины:						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дич, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Завтрак																			
МЯС КУРИН Э В СОУСЕ	90	11,5	12,9	3,2	143,2	0,2	10,2	12,2	2,2	0,2	30,9	17,5	117	1,9	1,4	18,5	ТТК		
РИС ОТЫВАЮЩИЙ	150	3,9	4,6	40,1	224,4	0	0	16,2	0,3	0	2,4	27,4	75,5	0,3	0,2	30,4	511		
БАТОН ПИЩЕВОДАТНЫЙ	30	7,2	0,2	13,5	81,6	0,0	0	0,4	0	0	0,9	3,9	25,1	0,3	0,2	0	17		
ДЕНЕЖНИК ПИЩЕВОДАТНЫЙ	20	1,1	0,2	1,1	6,4	0	0	0	0	0	0,2	2,0	3,2	0,1	0	0	2		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200,5	0,2	0	13,2	4,4	0	0	0	0	0	10,3	6,3	8,5	0,8	0	0	666		
Итого за прием пищи:	495	30,5	18	67,8	655,2	0,33	20,2	29,4	2,9	0,2	81,9	64	230	3,8	2,4	79,3	2004		
Обед																			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРСИ	250/15	5,3	6,4	15,9	144	0	0,8	0,2	1,2	0	27,7	13,7	47,2	0,9	0,3	62,1	139		
ШНИЦЕЛЬ, ЕДИНОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	1,3	14,8	10,8	200,7	0,2	0,2	0	2,8	0	11,7	13,8	99,2	1,5	1,1	56,1	ТТК		
САЛАТ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150/10	1,8	2,2	15,2	112,3	0,1	14,6	7	0,4	0	60,3	36,8	74,2	1,7	0,1	69,5	534/67/651		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И БАХУЩЕЛЫХ С ЛИМОН	2,0	0,2	0	35,4	14,2	0,08	2,7	0	0,1	0	2	11,9	1,2	0,1	0	0,4	612		
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	0,2	44,0	0,04	0	0	0,2	0	4,0	5,9	21,2	0,6	0,2	1,1	17		
Итого за прием пищи:	725	22,1	23,6	87,2	735,1	0,7	17,8	7,2	4,8	0,1	126,3	85,9	235	4,7	3,1	154	2004		
Полдник																			
МОЛОКО ПИЩЕВОДАТНОЕ	200	5,7	6	9	100,7	0,1	1,1	25,3	0	0,2	2,40	21,7	130	0,2	0,8	19	607		
КОФЕ ПИЩЕВОДАТНОЕ	60	5,7	12,1	37,4	200,7	0	0	2,8	0	0,1	17,5	9,1	16,5	0,4	0,8	8,6	ТТ		
Итого за прием пищи:	260	11,4	18,1	46,4	302,4	0,1	1,1	51,3	0,2	0,3	137,5	32,8	34,5	0,6	1,6	27,6	2004		
Всего за день:	122	61,7	221,2	1702,7	1,0	39,1	86,9	7,9	0,6	535,7	133	830	8,9	7,1	261				

День шестой

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины:						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дич, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг			
Завтрак																			
ЖАРКОЕ ПИЩЕВОДАТНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПО СЕЗОНУ	150/15	11	11,4	20,2	237,3	0,1	10,2	0,1	1,1	0,2	34,3	37,6	154	2,1	0,3	127	436		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,2	0	10	40,9	0	0	0	0	0	13,4	5,7	7,4	0,2	0	0	685		
БАТОН ПИЩЕВОДАТНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТТ		
ВЛИВНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,9	5,9	35,6	222,5	0,1	10	0,1	0,1	0,1	52,7	12,8	104	0,6	0,4	26,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	480	22,7	17,5	76,1	543,1	0,22	10,2	10,1	1,5	0,3	105	62,7	283	4,1	1	153			
Обед																			
РАССОЛЫ И ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ	250	2,4	16,1	135	0,2	0,3	0,3	1,3	0	25,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132			
ТЕФЕЛИ И ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ	60	5,0	8,6	4,7	97,3	0,0	0,4	0	0,8	0,1	1,3	8,6	7,7	0,9	2,1	18,0	ТТК		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛОВАЯ ПО СЕЗОНУ	180/10	11,3	7,2	49,1	320,6	0,3	1,3	17,3	6	0,2	30,4	15,4	248	3,4	1,9	74,7	508/578/651		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ МОРОДИНЫ СМЕСИ С ВИТ.С	200	0,2	0,1	3,3	1,93	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634		
БАТОН ПИЩЕВОДАТНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТТ		
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2	0,3	14,9	59	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,2	0,3	1,7	ТТ		
Итого за прием пищи:	770	23,6	20,3	128,1	830,7	1,06	24	17,6	8,5	0,3	98,9	208	458	8,4	5,1	149			
Полдник																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТОК	200	5,4	5	21,6	153	0,1	1,4	0,1	0,1	0,3	240	28	190	0,2	0,8	18	696		
ВЛИВНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,4	10,2	3,3	224,5	0,1	0	28,1	2	0,4	68,6	12,5	137	0,2	0,9	28,7	ТТК		
Итого за прием пищи:	260	12,8	15,2	54,6	352,5	0,2	1,4	28,2	2,1	0,4	318,5	40,3	327	0,9	1,7	45,7	2004		
Всего за день:	59,1	53,2	283,3	1766,3	1,98	35,9	55,9	12,4	1	532,4	311	1068	13,4	7,8	349				



30.12.19

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Длч, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ca, мг		
Итого за весь период	748,8	709,9	2 918,9	20 925,1	14,7	439,8	1 003,0	124,8	12,7	7 933,7	2 688,3	11 890,7	129,4	74,0	3 426,8			
Средне-е значение за период	12,4	59,1	243,2	1743,8	1,2	36,7	13,6	10,4	1,1	691,1	224,1	490,9	10,8	6,2	265,6			
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56															

* оаши по сезону, кислотокислотные напитки указаны с учетом нмлогоремкости блюа

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08

2. Приказ №315 от 28.12.98 Министерства торговли СССР

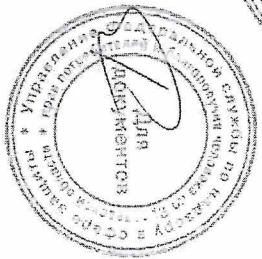
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания: при общедоступных школах 2004г.

Составил: Главный технолог-Парфенкова Е.А.



Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Варкулов М.С.

30.12.19