



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет. Калорийность завтрака и обеда по норме 1175-1410ккал.

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																										
Каша "Дружба" молочная	150/4	4,2	5,4	25,3	17,0	0,1	0,4	0	0,6	0,1	0,1	0	0,5	8,1	77,3	24,3	95,1	0,6	0,7	37,1	140,1	6,8	302	2004		
Булочка с ватрушкой	20/19	4,9	1,8	9,9	75	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,9	6,2	5,8	11,7	50,2	0,8	0,5	94,5	85,1	2	6	2004	
Чай с сахаром	200	0	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004		
Убелок	140	0,6	0,8	14	87	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,8	2,6	0,2	18,2	201,5	1,3			
Кондитерское изделие без крема	40	2,4	7,2	28,6	194	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	573	12,3	15	90,7	535,1	0,2	6,9	0	1,7	0,1	0,1	0	0,2	1,6	10,9	130,1	57,3	173,5	4,7	1,4	152,5	455,6	10,1			
Обед																										
Суп картофельный с борщами (с горохом пущенным) и мясом	250/5	8,1	6,4	22,3	178	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	355,9	3,4	139	2004	
Булочка "Начинка" (масло)	80	8,3	9	8,6	178	0	0,6	0	3,7	0	0	0	0	0,2	4,8	8,9	5,8	17,6	0,4	0,2	52,5	42,1	0,9	ТТК	2004	
Салат из овощей	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0	0	8,5	8	43,7	0,8	0	0	0	0	0	516	2004	
Хлеб ржаной-пшеничный	28	2,1	0,3	13,1	80	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ	2004	
Хлеб пшеничный водоплавающий	23	1,7	0,7	11,6	60	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	6,2	4,8	7,3	18,7	0,4	0,2	94,4	28,6	0,8	ТУ	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	5,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004	
Итого за прием пищи:	741	25,7	22,6	105,7	798,7	0,3	5,1	0,2	7,9	0	0	0	0	1,9	27,1	75,1	53,8	183,2	5,2	1,4	330,1	532	5,7			
Всего за день:		38	37,6	197,4	1293,8	0,5	12	0,2	9,6	0,1	0,1	0	0,3	3,4	44	185,2	177,1	356,7	9,9	2,8	482,6	987,8	16,9			

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг				
Завтрак																										
Шницель курный	80	11,6	9,3	8,8	176,3	0,1	0,7	12,1	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	15,5	20,2	115,5	1,6	0,2	88,4	45,2	0,7	ТТК		
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	46,2	1	0,4	5,3	71,5	0,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Хлеб пшеничный водоплавающий	28	2,1	0,8	14,4	73	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	8,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ		
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	493	20,5	21,1	98,5	652,4	0,2	0,7	12,1	4,8	0,1	0,1	0	0,1	1,5	24	81,8	45,5	183,8	3,9	1	192,8	173,4	2,6			
Обед																										
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	3,8	5	16,8	129	0,1	8,6	0,3	1,9	0,6	0,2	0,1	0,3	1,2	11,8	49,4	30,7	112,5	1,7	0,8	51,8	657,3	12,5	133	2004	
Голубцы с мясом из говядины (пшеничные)	128/50	10,5	13	10,6	204,7	0	9,4	0,1	3,3	0,1	0,1	0	0,1	0,5	9,7	47,1	25,6	122,9	2,1	0,5	18,4	162	4	485	2004	
Хлеб ржаной-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	5,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004	
Булочка с маком сушенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,8	15,2	10,3	19,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК		
Итого за прием пищи:	660	21,3	28,1	102	743,4	0,1	18,6	0,4	5,7	0,7	0,3	0,1	0,4	21	23,2	114,9	67,3	264,7	5,6	1,8	201	898	17,8			
Всего за день:		41,8	50,2	200,5	1395,8	0,3	19,5	12,5	10,3	0,8	0,4	0,1	0,5	3,7	53,2	176,7	113,8	454,5	9,5	2,6	393,8	1059,4	20,4			

День Третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг					
Завтрак																												
Запеканка из творога с яблоком слоенным	150/23	19,5	15	47,1	383	0,1	0,7	0,1	0,7	0,3	0,4	0,2	0	0,9	2,8	319,3	46,3	368,8	1,4	1,2	149,4	337,7	7	386	2004			
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	595	2004			
Хлеб пшеничный издрозованный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	TV				
Итого за прием пищи:	401	21,1	15,5	71,4	489,3	0,1	0,7	0,1	1,2	0,3	0,4	0,2	0	1,3	7,8	335,6	57,9	381,5	2,5	1,3	229,3	387,2	7,6					
Обед																												
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200/5	2,4	4,3	8	81	0	12	0,2	1,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,2	33,4	21	46,5	1	0,4	19,5	314,1	4,7	124	2004		
Тертая "картофель" (каши) со сметаной, соусом	80/50	12,4	15,6	15,3	260	0,1	1,1	12,1	2,5	0	0,1	0	0	0,4	5,9	28,1	22,8	125,6	1,6	0,2	93,5	79,8	2	TKK				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	4,8	0,1	0,1	0	0	0,3	2,4	22,8	22,7	139,8	193,3	4,5	1,5	4,1	272,5	2,4	509	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,4	0,2	8,9	41	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	5,7	3,4	3,6	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	TV				
Хлеб пшеничный издрозованный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,6	2,5	12,4	0,2	0,1	81,1	17,5	0	TV				
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	3,4	0	595	2004			
Итого за прием пищи:	722	28,5	28,4	99,1	767,1	0,3	15,1	12,3	8,9	0,1	0,2	0	0,5	3,9	44,1	125,6	186	402,8	8,9	2,4	298,6	743,8	10,2					
Всего за день:		47,6	43,9	170,5	1256,4	0,4	15,3	12,4	10,1	0,4	0,6	0,2	0,5	5,2	51,9	181,1	243,9	784,3	11,4	3,7	527,9	1131	17,8					

День Четвертый

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	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг					
Завтрак																												
Биточки мясной	80	11,7	15,8	14,6	237	0	0,2	0	2,5	0	0	0	0	0	0,5	4,5	11,8	18,3	79,6	1,5	0,2	97,1	50,5	0,7	ТТК			
Картофельное пюре с горошком зеленым	130/20	3,3	8,7	20,3	182	0,1	10,2	0	0,6	0,1	0,1	0	0,3	1,3	12,5	40,1	31,2	91	1,2	0,7	124,6	692	7,4	554/2	2004			
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0	0	2,7	25,9	0	585	2004		
Хлеб пшеничный издрозованный	19	1,4	0,5	9,6	50	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0	0,4	7,8	6,2	9,2	23,8	0,6	0,2	120,1	36,7	1	TV			
Итого за прием пищи:	449	16,6	23,1	59,7	528,1	0,1	10,4	0	3,8	0,1	0,1	0	0,3	2,3	24,8	70,4	62,4	201,8	4	1,1	344,5	805,1	9,1					
Обед																												
Суп с макаронами издеями и куриой	250/110	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0,1	0,1	0	1,1	6,6	27,6	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	95,7	2	147	2004		
Пюре тушеное в сметанно-томатном соусе	40/40	9,6	10,2	2,2	140	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	1,4	0	25,2	14,4	114,5	1,3	0	645,6	176	0	511	2004		
Рис отварной	150	3,6	6,2	38,6	228	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,7	10,3	22,7	27,5	74,9	0,5	0,8	10,5	50,1	0,8	534	2004			
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,1	0,3	13,1	60	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	6,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	TV				
Хлеб пшеничный издрозованный	26	2	0,8	13,4	68	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,3	6,2	4,8	7,3	18,7	0,4	0,2	94,4	28,8	0,8	TV				
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0	0	2,7	25,9	0	585	2004			
Итого за прием пищи:	744	24,5	22,7	104,9	729,1	0,3	9,9	0,2	2,8	0,1	0,1	0,1	0,2	3,8	31,5	97,6	73,9	287	4,8	1,8	916,1	420,6	5,2					
Всего за день:		41,2	45,9	184,6	1257,2	0,4	11,3	0,2	6,6	0,2	0,2	0,1	0,5	6,1	50,3	169	135,3	499,3	5,8	2,9	1260,6	1228,7	14,3					

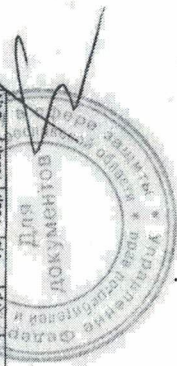


День Пятый

Применение пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Сборник рецептов	
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
Завтрак																										
Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	15	28/7	3	332	0.1	0.2	0.2	2.5	2.7	0.5	0.6	0.2	0.2	8	103	16.1	203.8	2.3	1.5	175.6	224.2	26.7	340	2004	
Бутерброд с ветчиной	22/22	5.5	2	11.3	85.4	0	0.8	0	0.5	0.1	0	0	0.1	0.7	11.3	23.1	27.7	76.2	0.5	0.8	81	58.4	0.7	6	2004	
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	59.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	399	20.5	30.7	29.3	476.5	0.1	1	0.2	3	2.6	0.5	0.6	0.3	1	19.3	138.4	49.5	292.4	3.6	2.3	299.3	318.5	27.4			
Обед																										
Борщ из свеклы с картофелем, маслом	250/5	2.8	6.1	15.1	117	0	7.9	0.2	1.3	0	0	0	0	0	0.6	11.3	46.7	24.1	53.2	1.3	0.5	49.6	344.9	5.5	110	2004
Биточек "Ночный" (мясной)	80	8.3	9	8.6	178	0	0.4	0	2.5	0	0	0	0	0	0.4	4.5	12.6	16.2	95.3	1.6	0.2	81.7	50.2	0.8	110	2004
Мясные изделия старинные	150	5.3	6.2	35.3	221	0.1	0	0	1.3	0.1	0	0	0	0	0.5	11.3	27.2	11.3	46.2	1	0.4	5.3	71.5	0.9	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	28	2	0.2	12.2	56	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0.2	7.8	4.7	4.9	22.6	1	0.3	137	35.4	1.5	110	
Ветчина с колбасой	50	3.9	4.4	29.8	179	0	1.1	0	0.8	0	0	0	0	0	0.3	7.3	6.2	3.9	18.3	0.2	0.1	4.5	35.1	0.6	110	
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	59.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	761	22.5	25.9	116	610.1	0.1	9.4	0.2	6.5	0.1	0	0	0	0	0.2	24	42.2	103.7	86.1	234	5.8	1.5	141.5	79.5	2.1	
Всего за день:	43	56.6	145.3	126.6	0.2	10.4	0.4	0.5	2.9	0.6	0	0.2	0.2	0.2	0.2	42.2	115.6	526.4	9.4	3.8	400.8	386	29.5			

День Шестой

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
Завтрак																										
Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	5,1	156	0,1	0	3,6	2,4	0	0,9	34,8	0,3	4,2	140,9	22,4	11,5	160	3,4	3	65,5	195,4	5	431	2004	
Каша гречневая рассычатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	4,8	0,1	0,1	0	0,3	2,4	22,8	22,7	129,8	193,3	4,5	1,5	4,1	272,6	2,4	508	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	110	2004
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	55,3	0	14	0	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	2,8	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	36,4	389,2	2,8		
Итого за прием пищи	601	22,7	20,2	92,3	640,9	0,3	22	3,6	8,9	0,1	1	34,8	0,7	7,6	174,7	86,6	187,5	396,8	12,3	5,1	205,1	513,8	11,2			
Обед																										
Рисовый суп с курицей	200	2,4	3,6	16,2	108	0,1	0	5	0,1	1	0	0,1	0,3	1,5	7,2	32,2	25,6	80,1	1	0,6	175,2	499,3	4,9	132	2004	
Бульон из утки	80	15,4	17,4	2,2	227	0	0,3	0	3,2	0,3	0,2	0,3	0,2	2,6	3,9	11,8	16,3	79,6	1,5	0,2	97,1	50,5	0,7	110	2004	
Овощи тушеные	150	3	12,5	17,3	188	0,1	15	0,9	0,4	0	0	0	0,3	1,2	15	16,4	8	88,9	0,8	1	48,9	108	5,4	224	110	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,3	20,9	1	0,3	125,5	32,6	1,3	110	2004	
Бульон домашний	30	2,4	3,1	17,6	107,8	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,8	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	110	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004	
Итого за прием пищи	682	25,1	36,8	76,8	736,9	0,2	21,3	1	5,6	0,3	0,3	0,4	0,8	5,8	38,3	81	67,1	282,2	5,4	2,2	530,6	738,9	12,9	241	2004	
Всего за день:	47,8	57	170,9	1377,8	0,5	43,3	4,6	14,5	0,4	1,3	35,2	1,5	13,5	213	167,6	234,6	688	17,7	7,3	755,7	1653,7	24,1	241	2004		



Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг						
		Белки, г																				Жиры, г					
Завтрак																											
Шницель из свиного рубленного	60	12,5	14,8	10,8	241,9	0	0,4	0	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	12,6	16,2	86,3	1,6	0,2	81,7	50,2	0,8	ТТК			
Рис отварной с курицей прожаренной	130/20	3,6	4,6	40,1	199,6	0	0,8	0	0,5	0,1	0	0	0,1	0,7	11,3	23,1	27,7	76,2	0,8	0,8	81	66,4	0,7	511		2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0	16	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	2,7	25,9	0	685		2004		
Хлеб пшеничный изюмный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	16,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ			
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	6,9	12,9	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ			
Итого за прием пищи	468	18,8	26,8	88,1	653,8	0	1,2	0	3,5	0,1	0,1	0	0,1	1,5	20,8	52	55,5	185,2	3,3	1,1	242,6	168,1	2,1				
Обед																											
Суп картофельный с брокколи (с горошком тушеным) и мясом	200/5	5,8	5,3	17,6	145	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	368,9	3,4	139		2004
Тертая капуста "Сочинская"	60/50	10,8	14,5	9,3	210,2	0	1	0,1	2,6	0	0,1	0	0	0,3	6,2	19,9	19,9	107,7	1,8	0,2	54,4	70,2	1,4	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	4,8	0,1	0	0	0,3	2,4	22,7	129,8	193,3	4,5	1,5	4,1	272,5	2,4	508		2004		
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,4	0,2	9,3	41	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	5,7	3,4	3,6	18,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	ТУ			
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	56,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685		2004	
Итого за прием пищи:	704	26,9	27,8	83,6	734,3	0,3	4,7	0,3	10	0,1	0,2	0	0,4	3,9	41,9	174,9	390,3	9,3	2,6	193,6	753,3	8,3					
Всего за день:		45,7	54,6	181,7	1383,1	0,3	5,9	0,3	13,5	0,2	0,3	0	0,5	5,4	82,7	143,2	240,4	575,5	12,6	3,7	436,2	951,4	10,4				

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг				
Завтрак																											
Оладьи с молоком сгущенным	100/70	11,6	8,3	72,9	405	0,1	1	0	2,3	0,1	0,4	0,4	0,1	1	26,4	266,2	39,4	249,2	0,9	1,3	125,1	421,4	11,3	1983	1983		
Груша	130	0,5	0,4	14,7	65	0	8,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,8	20,8	2,8	0,2	18,2	201,5	1,3				
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,6	59	0	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0,6	14,8	6,4	8,8	0,8	0	3,5	37,3	0	586			2010
Итого за прием пищи:		507	12,4	8,7	103,2	529	0,1	8,6	0	2,8	0,1	0,4	0,4	0,1	1,2	29,6	325,7	61,4	278,8	4,3	1,5	146,8	660,2	12,6			
Обед																											
Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,2	135	0,1	6,8	0,2	1,2	0	0,1	0,1	0,3	1,8	9,2	34,1	27,8	66,1	1,3	0,6	188,4	613,6	5,3	132	2004	2004	
Виточки куриные "Малыш"	2140	10,4	11	9,4	193,8	0,1	0,7	12,1	2,5	0	0	0	0	0,4	4,5	15,5	20,2	115,5	1,6	0,2	88,4	45,2	0,7	ТТК			
Овощи тушеные	150	3	12,5	17,3	198	0,1	15	0,9	0,4	0	0	0	0	0,3	1,2	16	61,9	35,7	72,7	1,6	0,5	29,9	476,8	6,7	224 ТТК		
Хлеб ржано-пшеничный	32	2,4	0,4	14,9	66	0,1	0	0	0,7	0	0	0	0	0,1	0,2	9	5,4	5,7	26,1	1,2	0,4	190,1	40,8	1,7	ТУ		
Хлеб пшеничный изюмованный	25	1,9	0,7	12,9	68	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,3	6,2	4,8	7,3	18,7	0,4	0,2	84,4	28,8	0,8	ТУ			
Компот из компотной смеси с витамином С	200	0,2	0	20,4	87	0	16	0	0,1	0	0	0	0	0,1	1	13,8	7,1	5,9	0,3	0	8,1	71,1	0,2	935 ттк	2054		
Итого за прием пищи:	764	20,9	29,1	95,1	737,8	0,4	38,5	13,2	5,5	0	0,2	0,1	0,7	4	44,9	135,5	103,8	325	6,4	2,2	558,3	1176,3	15,4				
Всего за день:		33,3	37,8	188,3	1266,8	0,5	47,1	13,2	3,3	0,1	0,6	0,5	0,8	5,2	74,5	461,2	165,2	803,8	10,7	3,7	705,1	1835,5	28				



День Третий

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг					
Завтрак																											
Котлета "Лакомка" (ябло кур)	80	11,6	15,7	11,9	229	0	0,9	12,8	2,3	0	0,1	0	0,4	0,9	24,5	20	125,1	1,5	0,2	80,5	59,7	1	ТТК				
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	46,2	1	0,4	5,3	71,5	0,8	516	2004			
Сыр (порцими)	23	5,3	8,8	0	84	0	0,2	0,1	0,1	0	0,3	0	0	5,2	193,6	7,7	110	0,2	0,8	178,2	19,4	0	97	2004			
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	9,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ				
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	885	2004			
Итого за прием пищи:	483	24,7	29,6	77,6	872,1	0,1	1,1	12,9	4,5	0,1	0,2	0,3	0,1	1,8	25,6	264,4	54	309,4	4	1,8	363,1	207,3	2,9				
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,2	15,1	106	0	7,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	0,6	11,3	53,4	23,8	50	1,2	0,5	30,9	341,6	6,4	110	2004		
Плов с говядиной	150	16,2	7,9	33,4	263	0	1	0,2	2,6	0	0,1	0	0,7	9,9	19,7	32,4	137,7	1,8	0,7	8,2	100,6	1,6	443	2004			
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,9	0,2	11,2	51,3	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,8	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ				
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	885	2004			
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК				
Итого за прием пищи:	704	25,4	24,2	124,1	783	0	8,7	0,4	5,3	0	0,1	0	2,4	44,1	101,8	83,5	251,5	5,7	2,1	410,2	561	10,8					
Всего за день:	50,1	53,8	201,7	1455,1	6,1	10,8	13,3	9,8	0,1	0,3	0,3	4	69,7	366,2	137,5	560,9	9,7	3,9	773,3	768,3	13,7						

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В9, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
Завтрак																										
Жареное по-домашнему	150	12,7	12,3	23,6	251	0,1	9,6	0,1	1,1	0	0,2	0	0,3	2,6	10,3	31,1	35,7	148,5	2,4	0,5	230,3	819,1	6,2	436	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	885	2004		
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ			
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,6	25	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	403	15,6	17,6	72,9	480,3	0,1	9,6	0,1	1,6	0	0,2	0	0,3	3,2	15,3	47,4	47,3	171,3	3,5	0,6	310,2	868,6	8,8			
Обед																										
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	0	12	0,2	1,2	0	0	0	0,2	0,7	9,2	46,1	20,4	41,7	1	0,4	13	303,2	3,8	124	2004	
Гуляш "Болоньезе"	80	10,5	10,2	5,6	201,5	0	3,7	7	1,4	0	0	0	0,1	0,3	5,7	22	21,9	99	1,5	0,3	6	178,8	2,2	ТТК		
Салат из овощей	150	5,3	6,2	35,3	22,1	0,1	0	0	1,3	0,1	0	0	0,1	0,6	11,3	27,2	11,3	46,2	1	0,4	5,3	71,5	0,8	516	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ			
Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,8	107,8	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	885	2004		
Итого за прием пищи:	582	21,7	23,1	91,8	706,4	0,1	15,7	7,2	4,9	0,1	0	0	2,2	38,4	115,9	69,8	200,5	3,6	1,5	230,7	655,6	8,8				
Всего за день:	37,3	40,7	164,7	1186,7	0,2	25,3	7,3	6,5	0,1	0,2	0	0,7	5,4	53,7	163,3	117,1	401,8	9,1	2,1	540,9	1864,2	15,6				



День Пятый

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг					
Завтрак																											
Утренний завтрак	4040	11.1	5.2	3.2	106	0	1.4	0.2	1.5	0	0.1	0	0	0.2	3	14.5	17.5	109.3	1.7	0.2	3.2	71.8	1	437	2004		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	27.9	0.2	0	0	4.8	0.1	0.1	0	0.3	2.4	22.8	22.7	129.5	193.3	4.5	1.5	4.1	272.5	2.4	508	2004		
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	59.1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	508	2004			
Хлеб ржано-пшеничный	17	1.3	0.2	7.9	38	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0.1	5.1	3.1	3.2	14.8	0.7	0.2	85.6	23.1	1	77			
Итого за прием пищи:	447	21.3	13.2	68.7	480.1	0.2	1.4	0.2	6.8	0.1	0.2	0	0.3	2.8	30.9	52.6	156.5	324.8	7.5	1.9	99.6	393.3	4.4				
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/10	6.9	5.2	22.6	17.4	0	0.9	0.2	1.3	0	0	0	0.1	1.1	6.6	27.5	12.7	47.1	0.8	0.5	15.3	95.7	2	147	2004		
Тертая рыба с томатным соусом	60/30	7.8	6.7	17.6	132.4	0.1	0.6	0	2.8	0.4	0.1	0	0.1	1.1	11	36.8	36.6	228.7	1.5	1	125.5	334.3	131.5	394	2004		
Картофельное пюре с горошком зеленым	130/20	3.3	6.7	20.3	182	0.1	10.2	0	0.6	0.1	0.1	0	0.3	1.3	12.5	40.1	31.2	91	1.2	0.7	124.6	692	7.4	5542	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	28	2.1	0.3	13.1	60	0.1	0	0	0.6	0	0	0	0	0.2	8.4	5	5.3	24.4	1.1	0.3	147.6	38.1	1.6	77			
Булочка домашняя	50	4	5.2	29.3	179.7	0	0	0	0.9	0	0	0	0	0.6	13.7	11.3	15.5	34.5	0.7	0.5	160.6	51.3	1	77			
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	59.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	585	2004		
Итого за прием пищи:	768	24.3	24.1	117.9	787.2	0.3	11.7	0.2	6.2	0.5	0.2	0.1	0.5	4.4	52.2	133.1	106	433.1	6	3	576.3	1237.3	143.5				
Всего за день:	45.6	37.3		186.6	1287.3	0.5	13.1	0.4	13	0.6	0.4	0.1	0.8	7.2	83.1	185.7	262.5	757.9	13.6	4.9	675.9	1630.6	147.9				

День Шестой

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Соуски отварные	2/50	11	23.9	9.4	261	0.2	0	0	0	0	0	0.1	0	0	1.4	0	25.2	14.4	114.5	1.3	0	645.6	176	0	413	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5.3	6.2	35.3	221	0.1	0	0	1.3	0.1	0	0	0	0	0.1	0.6	11.3	27.2	11.3	46.2	1	0.4	5.3	71.5	0.9	516	2004
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	59.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	685	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.2	12.2	56	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0.2	7.8	4.7	4.9	22.6	1	0.3	137	35.4	1.5	17		
Итого за прием пищи:	476	18.5	30.3	62.9	597.1	0.3	0	0	1.9	0.1	0.1	0.1	0	0.1	2.3	19.1	68.4	36.3	190.7	4	0.7	790.6	308.3	2.4			
Обед																											
Суп картофельный рыбный	250/10	4.8	3.8	20.5	144	0.1	9.6	0.2	1.3	0	0	0.1	0	0.3	1.4	11.9	32.6	33.1	91.7	1.3	0.6	17.8	710.6	22.4	133	2004	
Брикадельки с соусом	50/50	8.3	6.3	10.2	145.5	0	0.3	0.1	0.7	0	0	0	0	0	0.2	2.9	12.3	11	71.9	1	0	35.9	37.6	0.4	77К		
Рис отварной	150	3.6	6.2	38.6	228	0	0	0	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.7	10.3	22.7	27.5	74.9	0.5	0.8	10.5	55.1	0.8	511	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	22	1.7	0.2	10.3	47	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0.2	7.2	4.3	4.6	20.9	1	0.3	126.5	32.6	1.3	77		
Хлеб пшеничный йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81	0	0	0	0.8	0	0	0	0	0	0.5	8.2	6.8	9.3	26.7	0.6	0.4	96.4	30.8	1	77		
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	59.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	763	21.1	17.4	110.5	705.6	0.1	9.9	0.3	3.6	0.1	0.2	0	0.4	0.1	40.5	91	91.2	281.3	55.1	2.1	299.8	833.6	25.9				
Всего за день:	35.9	47.7		173.4	1302.7	0.4	9.9	0.3	5.5	0.2	0.3	0	0.5	5.4	59.6	180.4	127.5	478.2	9.1	2.6	1060.4	1202.4	28.3				



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белок, г	Жиры, г	Углевод г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Итого за весь период	511,0	563,0	2 155,6	3,2	40,0	65,1	117,2	6,1	5,3	36,5	7,1	66,9	853,9	2 895,7	2 010,5	8 687,9	131,6	44,2	8 013,2	14 338,8	366,8			
Среднее значение за период	42,6	46,9	179,6	0,3	3,3	5,4	9,8	0,5	0,4	3,0	0,6	5,6	72,0	241,4	167,5	557,3	11,0	3,7	667,6	1194,9	30,8			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	55																					

7-11 лет	475	725
----------	-----	-----

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Нормативная документация:

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

Составила: Главный технолог Парфенова Е.А.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Руденко В.Е.

