"Согласовано"
Руководитель
А.М.Зверкин
17. января 2019

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МОУ СОШ № 35
О.В.Хелашвили
17. 01. 2019 года

ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.
Калорийность завтрака и обеда по норме 1357-1628 ккал.

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вт, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																										
Каша "Дружба" молочная	200/4	5,9	6,2	33,7	218	0,1	0,4	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,5	9,1	92,4	29,2	114,1	0,7	0,8	44,5	168,1	9,2	302	2004
Бутерброд с ветчиной	20/19	4,9	1,8	9,8	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,1	0,9	6,2	5,8	11,7	50,2	0,8	0,5	94,5	69,1	2	6	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
Яблоко	140	0,8	0,8	14	67	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0	0,1	2,4	24,7	15,6	20,8	2,6	0,2	16,2	201,5	1,3		
Кондитерское изделие без крема	40	2,4	7,2	26,6	164	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	**623**	**14**	**15,8**	**99,1**	**583,1**	**0,2**	**6,9**	**0**	**1,8**	**0,1**	**0,1**	**0**	**0,2**	**1,6**	**17,9**	**135,2**	**62,2**	**192,5**	**4,8**	**1,5**	**159,9**	**483,9**	**11,8**		
Обед																										
Суп картофельный с бобовыми (с горохом пущеным) и мясом	300/5	9,7	7,7	26,8	215,8	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,2	388,9	3,4	139	2004
Биточек "Нежный" (мясной)	100	10,4	11,9	10,9	222,5	0	0,7	0	5,1	0	0	0	0	0,3	5,8	10,2	7,3	19,5	0,6	0,3	63	61	1	ТТК	
Спагетты отварные	180	5,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,4	18,6	85,7	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	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	82	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ	
Чай с сахаром и лимоном	200/6	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,7	6,2	8,4	0,6	0	3,3	34,1	0	686	2004
Итого за прием пищи:	**865**	**33,4**	**27,9**	**132,2**	**941,9**	**0,4**	**5,2**	**0,2**	**9,7**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**2**	**30,1**	**78,9**	**64,4**	**196,5**	**5,5**	**1,6**	**348,8**	**544,3**	**6,9**		
Всего за день:		**46,4**	**43,7**	**231,3**	**1525**	**0,6**	**12,1**	**0,2**	**11,5**	**0,1**	**0,1**	**0**	**0,3**	**3,6**	**48**	**214,1**	**126,6**	**389**	**10,3**	**3,1**	**508,4**	**1028**	**18,4**		

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		Вт, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																										
Шницель куриный	100	14,5	11,6	11	220,4	0,2	0,8	13,1	3,2	0	0,2	0	0	0,5	6,2	17,9	23,6	144,4	2,6	0,3	110	66,5	0,8	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	5,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	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 йодированный	35	2,6	1	18	82	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ	
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	26	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	**550**	**25**	**34,9**	**111,4**	**799,7**	**0,4**	**0,8**	**13,1**	**5**	**0**	**0,2**	**0**	**0**	**1**	**14,4**	**46,9**	**47,8**	**225,6**	**4,7**	**0,6**	**215**	**114,6**	**1,7**		
Обед																										
Суп картофельный с яйцом и сметаной	300	6,8	6,8	25,2	184,2	0,2	9,2	0,4	2,5	0,7	0,3	0,2	0,4	2,3	15,6	58,8	35,6	135	2,6	0,9	62,3	788,6	15,3	133	2004
Голубцы с мясом из говядины (тяжелые)	215/50	15,8	20,2	17,9	339,7	0	18,8	0,2	8,6	0,2	0,2	0	0,2	1,2	19,4	94,2	51,9	246	4,2	1	38	324	5	488	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,1	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,9	22,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	ТУ	
Чай с сахаром и лимоном	200/6	0,2	0	15,6	60,7	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,7	6,2	8,4	0,6	0	3,3	34,1	0	686	2004
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	48,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,8	15,2	10,3	16,5	34,5	0,9	0,6	241,2	62,1	1,5	ТТК	
Итого за прием пищи:	**866**	**33,6**	**38,1**	**117,5**	**933,6**	**0,2**	**28,8**	**0,6**	**16,6**	**0,9**	**0,5**	**0,2**	**0,6**	**4,6**	**57,9**	**181,5**	**114,5**	**443,8**	**9,5**	**2,8**	**471,4**	**1232**	**26,1**		
Всего за день:		**58,6**	**63**	**228,9**	**1693,3**	**0,6**	**29,6**	**13,7**	**15,6**	**0,9**	**0,7**	**0,2**	**0,6**	**5,6**	**72,3**	**228**	**162,3**	**669,4**	**14,2**	**3,4**	**686,4**	**1346**	**27,8**		

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	25,2	19,1	54,7	475	0,2	9	0,3	0,8	0,4	0,5	0,3	0	1,2	3,8	383,2	61,7	491,7	2,6	2,5	200	450,1	9,3	998	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 йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	6	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Итого за прием пищи:	**451**	**26,8**	**19,6**	**79**	**581,3**	**0,2**	**9**	**0,3**	**1,3**	**0,4**	**0,5**	**0,3**	**0**	**1,6**	**8,8**	**399,5**	**73,3**	**514,4**	**3,7**	**2,6**	**279,9**	**499,6**	**9,9**		
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/5	2,8	5,2	10	99	0	13	0,3	2	0	0	0	0,3	0,8	10,6	68,2	32	56	1,5	0,5	18,5	392,5	8,9	124	2004
Тефтели "Крепыш"(мясо кур) со смет.-томат.соусом	100/50	15,4	19,3	18,7	320,5	0,3	1,9	13,2	4	0	0,2	0	0	0,5	6,5	31,2	28,5	156,3	2,3	0,3	101,5	89,8	3,2	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	155,8	231,9	6	2,9	5,6	327	4,6	508	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	3,8	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47	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	ТУ	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	14,3	6,3	8,5	0,8	0	3,3	34,1	0	685	2004
Итого за прием пищи:	**922**	**31,6**	**34,6**	**113**	**991,6**	**0,3**	**16,9**	**13,3**	**9**	**0,1**	**0,2**	**0**	**0,5**	**3,8**	**45,6**	**122,8**	**184,5**	**394,8**	**8,5**	**3,4**	**243,8**	**733,1**	**10,4**		
Всего за день:		**58,4**	**54,2**	**192**	**1482,9**	**0,4**	**25,9**	**12,4**	**10,3**	**0,4**	**0,6**	**0,3**	**0,5**	**5,1**	**53,4**	**458,4**	**242,4**	**786,3**	**11,4**	**3,7**	**473,2**	**1120**	**15,5**		

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	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Биточек мясной	100	14,6	20	18,3	296,3	0	0,3	0	3,1	0	0	0	3	0,7	5,6	14,5	20,4	99,5	1,9	0,3	121,4	63,1	0,6	ТТК	
Картофельное пюре с горошком зеленым	180/20	3,7	7,6	23,2	204	0,2	12,2	0	0,8	0,2	0,2	0	0,4	1,6	14,5	45,9	38,4	110	1,4	0,8	150	630,4	9,2	554/2	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 йодированный	19	1,4	0,6	9,8	50	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0,4	7,8	6,2	9,2	23,8	0,6	0,2	120,1	36,7	1	ТУ	
Итого за прием пищи:	**499**	**19,9**	**28,2**	**66,3**	**609,4**	**0,2**	**12,5**	**0**	**4,6**	**0,2**	**0,2**	**0**	**0,4**	**2,8**	**27,9**	**79,2**	**71,7**	**240,7**	**4,6**	**1,3**	**394,2**	**756,1**	**11**		
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0,1	0,1	1,1	8,6	27,8	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	95,7	2	147	2004
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	12	12,8	2,8	175	0,3	0	0	0	0	0,2	0	0	1,9	0	28,6	16,4	142,5	1,9	0	806,3	220	0	511	2004
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0,1	0,8	12,3	25,7	31,5	92,6	0,6	0,9	12,9	64,5	0,9	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	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	8	21,3	0,3	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**803**	**28,3**	**26,7**	**117,8**	**834,1**	**0,4**	**0,9**	**0,2**	**3,1**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**4,5**	**35,5**	**104,5**	**80,6**	**335,3**	**5,6**	**2**	**1087**	**476,4**	**5,4**		
Всего за день:		**48,2**	**54,9**	**184,1**	**1443,5**	**0,6**	**13,4**	**0,2**	**7,7**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**7,3**	**63,4**	**183,7**	**152,3**	**576**	**10,2**	**3,3**	**1481**	**1433**	**16,4**		

Для документов

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Омлет натуральный со сливочным маслом	200/5	20	37,1	4	432	0,2	0,3	0,3	3,4	3,6	0,6	0,7	0,1	0,3	10,7	198	21,5	278,4	3,1	3,1	234,1	299	35,6	340	2004
Бутерброд с ветчиной	23/22	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	0,6	0,8	81	68,4	0,7	6	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
Итого за прием пищи:	**449**	**25,5**	**39,1**	**30,3**	**576,5**	**0,2**	**1,1**	**0,3**	**3,6**	**4,6**	**0,6**	**0,7**	**0,4**	**1,1**	**22**	**173,4**	**54,9**	**362**	**4,4**	**3,9**	**317,8**	**393,3**	**36,3**		
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/5	2,8	6,1	15,1	117	0	7,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	0,8	11,3	46,7	24,1	53,2	1,3	0,5	49,6	344,5	5,5	110	2004
Биточек "Нежный" мясной	100	10,4	11,3	10,6	222,5	0	0,5	0	3	0	0,2	0	0	0,5	5,2	14,6	18,2	107,8	2	0,3	102,1	62,8	0,9	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	519	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	ТУ	
Ватрушка с кондитерским	50	3,9	4,4	29,8	179	0	1,1	0	0,8	0	0	0	0	0,3	7,3	6,2	3,9	18,3	0,2	0,1	4,5	35,1	0,6	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**804**	**25,1**	**29,5**	**122**	**883,8**	**0,2**	**9,5**	**0,2**	**6,5**	**0**	**0,2**	**0**	**0,1**	**1,8**	**29,5**	**94,6**	**65**	**255,7**	**5,9**	**1,1**	**259**	**494,5**	**8,1**		
Всего за день:		**53,6**	**68,6**	**152,3**	**1460,3**	**0,4**	**10,6**	**0,5**	**10,1**	**4,6**	**5,8**	**0,7**	**0,5**	**2,9**	**51,5**	**268**	**119,9**	**617,7**	**10,3**	**5**	**576,8**	**887,8**	**44,4**		

День Шестой

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	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Печень по-строгановски	50/50	13,6	13,6	6,4	196	0,2	9,2	4,6	3,9	0	1,1	43,5	0,4	5,8	176,1	28	14,4	200	4,3	4	81,8	244,3	6,3	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	185,8	231,9	6	2,9	5,6	327	4,6	508	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 йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ	
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	0	0	0,1	0,4	2,8	22,4	11,2	16,4	3,1	0,2	36,4	369,2	2,8		
Итого за прием пищи:	**651**	**27,1**	**24,5**	**102,1**	**735,9**	**0,5**	**23,2**	**4,6**	**10,6**	**0,2**	**1,3**	**43,5**	**0,9**	**9,6**	**216,7**	**94,8**	**156,4**	**475,4**	**14,7**	**7,5**	**222,9**	**1017**	**14,7**		
Обед																									
Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,2	135	0,1	6,8	0,2	1,2	0	0,1	0,1	0,1	1,8	9,2	34,1	27,8	66,1	1,3	0,6	188,4	513,6	5,3	132	2004
Бризоль из кур	100	19,3	21,8	2,8	283,8	0	0,4	0	4	0,4	0,3	0,4	0,1	3,9	4,9	14,5	20,4	99,5	1,9	0,3	121,4	63,1	0,8	ТТК	
Овощи тушеные	180	3,6	15	20,8	225,6	0,2	18	1,1	0,5	0	0	0	0,4	1,5	18	20	10,5	106,7	0,9	1,2	58,7	129,6	6,5	224, ТТК	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,5	75	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	ТУ	
Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,6	107,8	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	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**795**	**31,2**	**44,7**	**92,7**	**886,3**	**0,4**	**25,2**	**1,3**	**8,8**	**0,4**	**0,4**	**0,5**	**1**	**7,2**	**45,5**	**90,2**	**75,6**	**319,4**	**6,3**	**2,5**	**596**	**793,9**	**14,8**		
Всего за день:		**58,3**	**69,2**	**194,8**	**1622,2**	**0,9**	**48,4**	**5,9**	**17,6**	**0,6**	**1,7**	**44**	**1,4**	**16,7**	**261,2**	**185**	**232**	**814,8**	**21**	**10**	**818,9**	**1811**	**29,5**		

Для документов

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Шницель из свинины рубленный	100	15,8	18,5	13,5	302,4	0	0,4	0	2,5	0	0,1	0	0	0,4	4,5	12,5	16,2	86,3	1,6	0,2	81,7	60,2	0,8	ТТК	
Рис отварной с кукурузой пропитой	100/20	4,4	5,8	47,8	245,6	0	1	0	0,6	0,2	0	0	0,2	0,6	13,6	27,6	33,2	91,4	0,7	0,9	37,2	82	0,8	511	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 йодированный	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	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:	**514**	**22,7**	**31,7**	**98,5**	**765,3**	**0**	**1,4**	**0**	**3,6**	**0,2**	**0,1**	**0**	**0,2**	**1,6**	**23,1**	**56,5**	**61**	**200,4**	**3,4**	**1,2**	**258,6**	**181,7**	**2,2**		
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) и мясом	300/5	9,7	7,7	26,8	215,8	0,1	3,7	0,2	2,2	0	0	0	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004
Тефтели из говядины "Сочные"	100/50	13	17,4	11,8	254,2	0	1,1	0,2	3,2	0	0,2	0	0	0,4	7,5	25	23,3	128,4	2,2	0,3	68	87,8	2	ТТК	
Каша пшенная рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	336	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,8	25,3	155,8	231,9	6	2,9	5,6	327	4,6	508	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,8	38,1	1,6	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**870**	**36**	**34,8**	**121**	**939,1**	**0,5**	**4,8**	**0,4**	**11,2**	**0,2**	**0,4**	**0**	**0,5**	**4,9**	**51,7**	**100,8**	**217,3**	**462,5**	**11,7**	**4,2**	**256,2**	**867,7**	**11,8**		
Всего за день:		**58,7**	**66,5**	**219,5**	**1704,4**	**0,5**	**6,2**	**0,4**	**14,8**	**0,4**	**0,5**	**0**	**0,7**	**6,5**	**74,8**	**157**	**278,3**	**662,9**	**15,1**	**5,4**	**515**	**1049**	**13,8**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Оладьи с молоком сгущенным	150/10	14,9	9,5	89,9	493	0,2	1,2	0	3,2	0,2	0,5	0,5	0,2	1,2	38,6	429,3	59,1	373,8	1,3	1,5	187,7	632,1	17	1085	1983
Груша	130	0,5	0,4	14,7	63	0	6,5	0	0,9	0	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,8	2,6	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	0,1	0,6	14,8	6,4	8,8	0,8	0	3,5	37,3	0	686	2004
Итого за прием пищи:	**557**	**15,7**	**9,9**	**120,2**	**617**	**0,2**	**8,8**	**0**	**3,7**	**0,2**	**0,5**	**0,5**	**0,2**	**1,4**	**42,8**	**468,8**	**81,1**	**403,4**	**4,7**	**1,7**	**209,4**	**870,9**	**18,3**		
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	86,1	1,3	0,6	188,4	513,6	5,3	132	2004
Биточки куриные "Малыш"	2/50	13	13,8	11,8	242,3	0,2	0,8	15,1	3,1	0	0,2	0	0	0,5	5,6	19,6	22,3	144,4	2,1	0,3	110,5	96,5	0,8	ТТК	
Овощи тушеные	180	3,6	15	20,8	225,6	0,2	18	1,1	0,5	0	0	0	0,4	1,5	18	20	10,5	106,7	0,9	1,2	58,7	129,6	6,5	224, ТТК	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,8	38,1	1,6	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,6	0,3	102,3	32,2	0,9	ТУ	
Компот из кишмиша смеси с витамином С	200	0,2	0	20,4	87	0	56	0	0,1	0	0	0	0	0,1	1	13,6	2,4	5,9	0,2	0	8,1	71,1	0,2	635, ТТК	2004
Итого за прием пищи:	**880**	**25,1**	**34,6**	**107,5**	**856,9**	**0,6**	**41,6**	**16,4**	**6,3**	**0**	**0,3**	**0,1**	**0,7**	**4,5**	**30,6**	**97,7**	**82**	**388,8**	**4,2**	**2,7**	**615,6**	**841,1**	**15,3**		
Всего за день:		**40,8**	**44,5**	**227,7**	**1473,9**	**0,8**	**50,4**	**16,4**	**10**	**0,2**	**0,8**	**0,6**	**0,9**	**5,9**	**33,2**	**566,5**	**163,1**	**792,2**	**16,9**	**4,4**	**825**	**1712**	**33,6**		

Для документов

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Котлета "Ласомка" (мясо-кур)	100	14,5	19,6	14,9	286,3	0	1	16	3,8	0	0,2	0	0	0,5	1	30,1	25	156,4	1,9	0,3	100,6	74,6	1,2	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004
Сыр (порциями)	23	5,3	6,8	0	84	0	0,2	0,1	0,1	0	0,1	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	0,6	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,6	1	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**533**	**28,7**	**34,8**	**87,7**	**773,6**	**0,2**	**1,3**	**16,1**	**5,4**	**0**	**0,3**	**0,3**	**0**	**1,1**	**14,4**	**254,2**	**57,2**	**347**	**4,3**	**1,5**	**377,9**	**150,7**	**2,2**		
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	200	21,6	10,5	44,5	350,7	0	2,5	0,3	3,5	0	0,2	0	0,2	0,8	13,2	26,3	43,2	183,6	2,4	0,8	10,9	134,1	2,3	443	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	8,4	6	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	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	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004
Булочка с молоком сгущенным	75	5,1	10,9	40,8	302	0	0	0	0,9	0	0	0	0	0,6	15,2	10,3	16,6	34,5	0,9	0,6	241,3	52,1	1,5	ТТК	
Итого за прием пищи:	**765**	**31,6**	**26,9**	**140,3**	**894,4**	**0,1**	**11,2**	**0,5**	**6,3**	**0**	**0,2**	**0**	**0,3**	**2,5**	**48,6**	**109,1**	**95**	**300,9**	**6,4**	**2,2**	**434**	**600**	**11,8**		
Всего за день:		**60,3**	**61,7**	**228**	**1668**	**0,3**	**12,4**	**16,6**	**11,7**	**0**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**3,6**	**63**	**363,3**	**152,2**	**647,9**	**10,7**	**3,7**	**811,9**	**750,7**	**14**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Жаркое по-домашнему	200	16,9	18,4	31,6	334,7	0,2	12,8	0,2	1,8	0	0,3	0	0,4	3,7	13,7	41,4	47,6	198,1	3	0,6	306,7	1092	8,2	436	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 йодированный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТУ	
Кондитерское изделие без крема	35	1,3	4,8	25	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	**453**	**19,8**	**21,7**	**80,9**	**564**	**0,2**	**12,8**	**0,2**	**2,3**	**0**	**0,3**	**0**	**0,4**	**4,1**	**18,7**	**57,7**	**59,2**	**220,8**	**4,1**	**0,7**	**386,6**	**1142**	**8,8**		
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	5,2	12	105,6	0	15	0,3	1,4	0	0	0	0,1	0,8	11,5	57,5	28,2	56,3	2	0,5	16	343,6	5,2	124	2004
Гуляш "Болоньезе"	100	13,1	12,6	7	238,3	0	4,9	8,5	2	0	0	0	0,2	0,4	6,9	35	28,1	115	2,8	0,4	7,5	189,9	3	ТТК	
Спагетти отварные	200	7,1	8,3	47,1	295	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	516	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	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	ТУ	
Булочка домашняя	30	2,4	3,1	17,6	107,8	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	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**865**	**27,9**	**29,7**	**115**	**880,8**	**0,3**	**19,9**	**8,8**	**5,5**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**1,8**	**31,8**	**125,2**	**82,7**	**230,9**	**7,9**	**1,3**	**250**	**621,1**	**10,4**		
Всего за день:		**47,7**	**51,4**	**195,8**	**1444,8**	**0,5**	**32,7**	**9**	**7,8**	**0**	**0,3**	**0**	**0,1**	**5,9**	**50,5**	**182,9**	**141,9**	**451,7**	**12**	**2**	**636,6**	**1763**	**19,2**		

Для документов

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132,5	0	1,4	0,2	1,6	1 0	0,1	0	0	0,2	3	14,6	17,8	109,3	1,7	0,2	3,2	71,8	1	437	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	0,3	0	0	5,2	0,2	0,2	0	0,4	3,2	28,6	25,3	155,8	231,9	6	2,9	5,6	327	4,6	508	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 ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	**515**	**27,2**	**16,2**	**86,4**	**601,6**	**0,4**	**1,4**	**0,2**	**7,4**	**0,2**	**0,3**	**0**	**0,4**	**3,7**	**40**	**57,1**	**184,6**	**373**	**9,5**	**3,4**	**159,1**	**462,8**	**7,2**		
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	7,9	5,6	22,6	182	0	0,9	0,2	1,6	0	0	0,1	0,1	1,5	6,9	27,7	13,3	47,1	1	0,6	19,7	107	2,4	147	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	120/60	15,6	13,4	35,2	264,8	0,2	1,2	0	5,6	0,6	0,2	0	0,2	2,2	22	73,6	71,2	457,4	3	2	251	668,6	263	394	2004
Картофельное пюре с горошком зеленым	160/20	3,7	7,6	23,2	204	0,2	12,2	0	0,8	0,2	0,2	0	0,4	1,6	14,5	45,9	36,4	110	1,4	0,8	150	830,4	9,2	554/2	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	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	ТУ	
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	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**510**	**34,1**	**32,1**	**141,6**	**964,6**	**0,5**	**14,3**	**0,2**	**9,5**	**1**	**0,4**	**0,1**	**0,7**	**6,2**	**65,5**	**175,8**	**147,4**	**680,8**	**7,9**	**4,2**	**731,6**	**1721**	**277,2**		
Всего за день:		**61,3**	**48,3**	**228**	**1566,2**	**0,9**	**15,7**	**0,4**	**16,9**	**1,2**	**0,7**	**0,1**	**1,1**	**9,9**	**105,5**	**232,9**	**332**	**1053,8**	**17,4**	**7,6**	**890,7**	**2184**	**284,4**		

День Шестой

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	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																									
Сосиски отварные	2/50	11	23,9	0,4	261	0,2	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	180	5,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11,4	9,6	52,5	0,9	0	0	0	0	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 ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	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	ТУ	
Итого за прием пищи:	**515**	**20,3**	**31,7**	**74,1**	**660,3**	**0,5**	**0**	**0**	**1,6**	**0**	**0,1**	**0**	**0**	**1,7**	**8,4**	**53,9**	**34,5**	**198,8**	**4**	**0,3**	**795,9**	**240**	**1,6**		
Обед																									
Суп картофельный рыбный	250/10	4,8	3,8	20,5	144	0,1	9,6	0,2	1,3	0	0,1	0	0,3	1,4	11,9	32,6	33,1	91,7	1,3	0,6	17,8	110,6	22,4	133	2004
Фрикадельки с соусом	50/50	8,3	6,3	10,2	146,5	0	0,3	0,1	0,7	0	0,1	0	0	0,2	2,9	12,3	11	71,9	1	0	35,9	37,6	0,4	ТТК	
Рис отварной	200	6	8,2	51,4	304,4	0	0	0	0,6	0,3	0	0	0,3	0,9	53,6	28,5	32,5	101,2	0,7	1,1	12,9	71,6	1,1	534	2004
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	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	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,5	0,9	102,3	32,2	0,9	ТУ	
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
Итого за прием пищи:	**830**	**23,6**	**19,6**	**131,4**	**821**	**0,2**	**9,9**	**0,3**	**3,9**	**0,3**	**0,2**	**0**	**0,6**	**3,2**	**45**	**96**	**96,6**	**317,9**	**5,3**	**2,9**	**320,2**	**316**	**26,4**		
Всего за день:		**43,9**	**51,3**	**205,5**	**1481,3**	**0,7**	**9,9**	**0,3**	**5,5**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0,6**	**4,9**	**53,4**	**149,9**	**131,1**	**516,7**	**9,3**	**2,6**	**1116**	**1156**	**28**		

Для документов

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Итого за весь период	633,2	677,3	2 487,9	18 565,8	7,2	76,0	76,0	139,3	9,1	12,4	46,2	9,0	77,9	950,2	3 189,7	2 274,5	6 018,4	153,8	54,2	9 340,3	16 240,6	545,0
Среднее значение за период	52,8	56,4	207,3	1547,2	0,6	6,3	6,3	11,6	0,8	1,0	3,9	0,8	6,5	82,5	265,8	189,5	668,2	12,7	4,5	778,4	1353,4	45,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	54																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	526	833

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.

Составила: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания" Руденко В.Е.

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат социального питания» ИНН 7602068809 КПП 760201001 ОГРН 1117602012318

Для документов