



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МОУ СОШ № _____
" " " 2019 года

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

Первая Неделя День первый

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	D, мкг	B2, мг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, 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	170	0,1	0,4	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,1	77,3	24,3	95,1	0,6	0,7	37,1	140,1	6,8	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	88,1	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	0,6	0,6	14	67	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	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:	573	12,3	15	90,7	535,1	0,2	6,9	0	1,7	0,1	0,1	0	0,2	1,6	16,9	120,1	57,3	173,5	4,7	1,4	152,5	455,6	10,1			
Обед																										
Суп картофельный с бобовыми (с горохом луценым) и мясом	250/5	8,1	6,4	22,3	179	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	388,9	3,4	139	2004
Биточек "Нежный" (мясной)	80	8,3	9	8,6	178	0	0,6	0	3,7	0	0	0	0,2	4,8	8,8	5,8	17,6	0,4	0,2	52,5	42,1	0,9	ТТК			
Спагетти отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0	0	0	9,5	8	43,7	0,8	0	0	0	0	516	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	23	1,7	0,7	11,8	60	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	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	14,1	6,2	8,4	0,8	0	3,3	34,1	0	686	2004		
Итого за прием пищи:	741	25,7	22,6	106,7	758,7	0,3	5,1	0,2	7,9	0	0	0	0	0,1	1,8	27,1	59,8	183,2	5,2	1,4	330,1	532	6,7			
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	117,1	356,7	9,9	2,8	482,6	987,6	16,8			

День Второй

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	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																									
	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	
	150	5,3	6,2	35,3	221	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	0,9	516	2004
	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
	28	2,1	0,8	14,4	73	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	ТУ	
	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	ТУ	
	493	20,5	21,1	98,5	652,4	0,2	0,7	12,1	4,6	0,1	0,1	0	0,1	1,6	24	61,8	46,5	189,8	3,9	1	192,8	173,4	2,6		
Обед																									
	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
	108/50	10,5	13	10,5	204,7	0	9,4	0,1	3,3	0,1	0,1	0	0,1	0,6	9,7	47,1	25,8	122,9	2,1	0,5	19,4	162	4	486	2004
	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	
	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
	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	241,3	52,1	1,5	ТТК	
	660	21,3	29,1	102	743,4	0,1	18,8	0,4	5,7	0,7	0,3	0,1	0,4	2,1	29,2	114,9	67,3	264,7	5,6	1,6	201	886	17,8		
	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			
Всего за день:																									

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, 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 молоком студенистым	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	366	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	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	391,5	2,5	1,3	229,3	387,2	7,6				
Обед																											
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом																											
Горбуша	200/5	2,4	4,3	8	81	0	1,2	0,2	1,2	0	0	0	0,2	0,7	9,2	53,4	21	46,5	1	0,4	16,5	314,1	4,7	124	2004		
Картофельное пюре с горошком	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	TTK			
Каша гречневая рассыпчатая	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	272,5	2,4	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	3,6	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	TV			
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	TV			
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:	722	26,5	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	125,5	136	402,8	8,9	2,4	238,6	743,8	10,2				
Всего за день:		47,6	43,9	170,5	1256,4	0,4	15,8	12,4	10,1	0,4	0,6	0,2	0,5	5,2	51,9	461,1	243,9	794,3	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										№ 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	Фолие вая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Биточек мясной	80	11,7	15,8	14,6	237	0	0,2	0	2,5	0	0	0	0	0,5	4,5	11,8	16,3	79,6	1,5	0,2	97,1	50,5	0,7	ТТК			
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	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	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	52,4	201,8	4	1,1	344,5	805,1	9,1				
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и куриой																											
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	250/10	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0	0,1	0,1	6,6	27,6	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	95,7	2	147	2004		
Рис отварной	40/40	9,6	10,2	2,2	140	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	1,4	0	29,2	14,4	114,5	1,3	0	646,6	176	0	511	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	150	3,8	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	56,1	0,8	534	2004		
Хлеб пшеничный йодированный	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	TV			
Хлеб пшеничный йодированный	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	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004		
Итого за прием пищи:	744	24,6	22,7	104,9	729,1	0,3	0,9	0,2	2,8	0,1	0,1	0,1	0,2	3,8	31,5	97,6	72,9	287	4,8	1,8	916,1	420,6	5,2				
Всего за день:		41,2	45,8	164,6	1257,2	0,4	11,3	0,2	6,6	0,2	0,2	0,1	0,5	6,1	56,3	168	135,3	488,8	8,8	2,9	1260,6	1226,7	14,9				



День Пятый

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, 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																											
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	208,8	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	0,6	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:	399	20,5	30,7	29,3	476,5	0,1	1	0,2	3	2,8	0,5	0,6	0,3	1	19,3	138,4	49,5	292,4	3,6	2,3	259,3	318,5	27,4				
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	344,9	5,5	110	2004		
Биточек "Легкий" (мясной)	80	8,3	9	8,6	178	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			
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	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	0,9	516	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	26	2	0,2	12,2	56	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	7,8	4,7	4,9	22,6	1	0,3	13,7	35,4	1,5	TV			
Ватрушка с конфитюром	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	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	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004		
Итого за прием пищи:	761	22,5	25,9	116	810,1	0,1	9,4	0,2	6,5	0,1	0,1	0	0,2	2,4	42,2	109,7	66,1	234	5,8	1,5	141,5	70,5	2,1				
Всего за день:		43	56,6	145,3	1286,6	0,2	10,4	0,4	9,5	2,9	0,6	0	0,2	2,4	42,2	248,1	115,6	526,4	9,4	3,8	400,8	389	29,5				

День Шестой

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, 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																													
Печень по-строгановски	40/40	10,9	10,9	5,1	156	0,1	8	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 рассыпчатая	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	272,5	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	685	2004					
Хлеб пшеничный белитованный	31	2,3	0,9	15,9	81	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	TV					
Рисово	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	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	167,5	396,8	12,3	5,1	205,1	913,8	11,2						
Обед																													
Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,2	108	0,1	6	0,1	1	0	0,1	0,1	0,3	1,5	7,2	32,2	25,6	80,1	1	0,6	178,2	499,3	4,9	132	2004				
Борщ из юры	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	ТТК					
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	9	88,9	0,8	1	48,9	108	5,4	224	ТТК				
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	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	TV					
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	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	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004				
Итого за прием пищи:	682	25,1	36,8	78,6	736,9	0,2	21,3	1	5,6	0,3	0,3	0,4	0,8	5,9	38,3	81	67,1	292,2	5,4	2,2	530,6	739,9	12,9						
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	689	17,7	7,3	735,7	1653,7	24,1						



Неделя Вторая День первый

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборники рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Шницель из свинины рубленый	80	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 пропаренной	130/20	3,6	4,6	40,1	199,6	0	0,8	0	0,5	0,1	0	0	0	0,1	0,7	11,3	23,1	27,7	76,2	0,6	0,8	81	68,4	0,7	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	2,2	25,9	0	685	2004		
Хлеб пшеничный издрованный	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			
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	TV			
Итого за прием пищи:	468	18,8	26,8	88,1	658,8	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 бобовыми (с горохом тушеным) и мясом	200/5	5,8	5,3	17,8	145	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		
Тертые из говядины "Сочные"	80/50	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	18,6	102,7	1,6	0,2	54,4	70,2	1,4	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	219	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	272,5	2,4	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	3,6	16,5	0,8	0,2	100,1	25,8	1,1	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	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004		
Итого за прием пищи:	704	26,9	27,8	93,6	734,3	0,3	4,7	0,3	10	0,1	0,2	0	0,4	3,9	41,9	91,2	184,9	390,3	9,3	2,6	193,6	783,3	8,3				
Всего за день:		45,7	54,6	181,7	1393,1	0,3	5,9	0,3	13,5	0,2	0,3	0	0,5	5,4	62,7	143,2	240,4	575,5	12,6	3,7	436,2	951,4	10,4				

День Второй

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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	Фолие- чесая ценность, мкг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Оладьи с яблоком сушеным	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	286.2	39.4	246.2	0.9	1.3	125.1	421.4	11.3	1085	1983		
Груша	130	0.5	0.4	14.7	65	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				
Чай с сахаром и лимонном	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	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	276.8	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	86.1	1.3	0.6	188.4	513.6	5.3	132	2004		
Виточки куриные "Малышки"	240	10.4	11	9.4	193.8	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			
Овощи тушеные	150	3	12.5	17.3	188	0.1	15	0.9	0.4	0	0	0	0.3	1.2	15	61.9	35.7	72.7	1.6	0.8	20.9	475.8	6.7	224, ТТК	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	32	2.4	0.4	14.9	68	0.1	0	0	0.7	0	0	0	0.1	0.2	9	5.4	5.7	28.1	1.2	0.4	118.1	140.8	1.7	TV			
Хлеб пшеничный издрованный	25	1.9	0.7	12.9	66	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			
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	685, ТТК	2004		
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	5.4	2.2	558.3	1175.3	15.4				
Всего за день:		33.3	37.8	198.3	1266.8	0.5	47.1	13.2	8.3	0.1	0.6	0.5	0.8	5.2	74.5	461.2	165.2	603.8	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, 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																											
Котлета "Лакомка" (мясо кур)	80	11.6	15.7	11.9	229	0	0.9	12.8	2.3	0	0.1	0	0	0.4	0.9	24.5	20	125.1	1.5	0.2	80.5	59.7	1	ТТК	2004		
Макаронные изделия отварные	150	5.3	6.2	35.3	221	0.1	0	0	1.3	0.1	0	0.1	0	0.6	11.3	27.2	11.3	46.2	1	0.4	5.3	71.5	0.9	516			
Сыр (порционный)	23	5.3	6.8	0	84	0	0.2	0.1	0.1	0	0.1	0.3	0	5.2	193.6	7.7	110	0.2	0.8	178.2	19.4	0	97				
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.9	15.4	79	0	0	0	0.8	0	0	0	0	0.5	8.2	6.8	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	0.1	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	685	2004		
Итого за прием пищи:	483	24.7	29.6	77.6	672.1	0.1	1.1	12.9	4.5	0.1	0.2	0.3	0.1	1.6	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	0.1	0.6	11.3	53.4	23.8	50	1.2	0.5	30.9	34.6	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	0.1	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	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	ТТК	2004		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0	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 маком слоенным	75	5.1	10.9	48.8	302	0	0	0	0.9	0	0	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	9.7	0.4	5.3	0	0.1	0	0.2	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	0.1	10.8	13.3	9.8	0.1	0.3	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										№ 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	К, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Жаркое по-домашнему	150	12.7	12.3	23.6	251	0.1	9.6	0.1	1.1	0	0.2	0	0.3	2.8	10.3	31.1	35.7	148.6	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	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	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	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	866.6	6.8				
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	2004		
Салат из отварных овощей	150	5.3	6.2	35.3	221	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	0.9	516	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	4.6	20.9	1	0.3	126.5	32.6	1.3	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:	682	21.7	23.1	91.8	706.4	0.1	15.7	7.2	4.9	0.1	0	0	0.4	2.2	38.4	115.9	69.8	230.5	5.6	1.5	230.7	635.6	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	1504.2	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																											
Улы из говядины	40/40	11,1	5,2	3,2	106	0	1,4	0,2	1,6	0	0,1	0	0	0,2	3	14,5	17,8	109,3	1,7	0,2	3,2	71,8	1	437	2004		
Каша гречневая рассыпчатая	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	272,5	2,4	508	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		
Хлеб ржано-пшеничный	17	1,3	0,2	7,9	36	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,1	5,1	3,1	3,2	14,8	0,7	0,2	89,6	23,1	1	TV			
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	166,5	324,8	7,6	1,9	99,6	393,3	4,4				
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и куриой	250/10	6,9	5,2	22,6	174	0	0,9	0,2	1,3	0	0	0,1	0,1	1,1	6,6	27,6	12,7	47,1	0,8	0,5	15,3	95,7	2	147	2004		
Тертый рыбные 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	35,6	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	554/2	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	TV			
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	TV			
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	685	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	1267,3	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																									
Сосиски отварные	2/50	11	23,9	0,4	261	0,2	0	0	1,3	0,1	0	0	0,1	1,4	0	25,2	14,4	114,5	1,3	0	64,6	176	0	413	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,1	0	0	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	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685	2004
Хлеб ржано-пшеничный	26	2	0,2	12,2	56	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	7,8	4,7	4,9	22,6	1	0,3	137	35,4	1,5	TV	
Итого за прием пищи:	476	18,5	30,3	62,9	597,1	0,3	0	0	1,9	0,1	0,1	0	0,1	2,3	19,1	69,4	36,3	190,7	4	0,7	790,6	308,8	2,4		
Обед																									
Суп картофельный рыбный	250/10	4,8	3,8	20,5	144	0,1	9,6	0,2	1,3	0	0,1	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
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	TTK	
Рис отварной	150	3,8	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	56,1	0,8	511	2004
Хлеб ржано-пшеничный	22	1,7	0,2	10,3	47	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,2	7,2	4,3	4,6	20,9	1	0,3	126,5	32,6	1,3	TV	
Хлеб пшеничный изюброванный	31	2,3	0,9	15,9	81	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,5	8,2	6,8	9,3	20,7	0,6	0,4	96,4	30,8	1	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	0,7	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	3,1	40,5	91	91,2	287,5	5,1	2,1	285,8	833,6	25,9		
Всего за день:		39,6	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	160,4	127,5	478,2	9,1	2,8	1080,4	1202,4	28,3		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг		
Итого за весь период	511,0	563,0	2 155,6	15 739,3	3,2	40,0	65,1	117,2	6,1	5,3	36,5	7,1	66,9	863,9	2 896,7	2 010,5	6 687,8	131,5	44,2	8 013,2	14 338,8	366,8		
Среднее значение за период	42,6	46,9	179,6	1311,6	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	667,767	1194,9	30,6		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13	32	55																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

Нормативная документация:

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

Составила: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Е.А. Парфенкова

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Руденко В.Е.

