



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ СОШ № _____

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	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	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	P, мг			Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																									
	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	8,2	2004	
	2019	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	2004	
		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
	140	0,6	0,6	14	67	0	6,5	0	0,5	0	0	0	0,1	2,6	24,7	15,6	20,8	2,6	0,2	18,2	201,5	1,3			
	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	TV	
	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	483,6	11,5		
Обед																									
	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
	100	10,4	11,3	10,8	222,5	0	0,7	0	5,1	0	0	0	0	0,3	5,8	10,2	7,2	19,5	0,5	0,3	63	51	1	ТТК	
	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0	11,4	9,5	52,5	0,9	0	0	0	0	0	516	2004
	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	TV	
	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	0,3	102,3	32,2	0,9	TV	
	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
	865	32,4	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	348,5	544,3	6,9		
		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		
Всего за день:																									

День Второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			Na, мг	K, 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	17,5	23,6	144,4	2,6	0,3	110	56,5	0,8	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
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0,1	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	92	0	0	0	0,8	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	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:	550	25	24,9	111,4	759,7	0,4	0,8	13,1	5	0	0,2	0	1	14,4	46,5	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	58,6	35,6	135	2,6	0,9	62,3	788,8	15,3	133	2004
Голубцы с мясом из говядины (печенье)	216/50	19,8	20,2	17,6	339,7	0	18,8	0,2	6,6	0,2	0,2	0	0,2	1,2	19,4	94,2	51,6	245	4,2	1	38	324	8	486	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	
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	48,8	302	0	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
Итого за прием пищи:	868	33,6	38,1	117,5	933,6	0,2	28,8	0,6	10,5	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:		56,6	63	228,9	1693,3	0,6	29,6	13,7	15,5	0,9	0,7	0,2	0,6	5,6	72,3	228	162,3	689,4	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										№ 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																											
Завтрак из творога с яблоком и сливочным маслом	200/33	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	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 изобитованный	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:	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	1,3	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		
Тертый картофель (мясо кур) со сметаной и томатным 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			
Каши 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 ржаной-пшеничный	19	1,4	0,2	8,9	47	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 изобитованный	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	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	12,3	6,3	8,5	0,8	0	3,3	34,1	0	685	2004		
Итого за прием пищи:	822	31,6	34,6	113	901,6	0,3	16,9	12,3	9	0,1	0,2	0	0,5	3,8	45,6	122,8	184,5	394,8	8,9	2,4	249,9	733,1	10,4				
Всего за день:		58,4	54,2	192	1482,9	0,4	25,9	12,4	10,2	0,4	0,6	0,2	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										№ 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																											
Биточек мясной	100	14,6	20	18,3	296,3	0	0,3	0	3,1	0	0	0	0	0,7	5,6	14,8	20,4	99,5	1,9	0,3	121,4	63,1	0,8	ТТК			
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		
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 изобитованный	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:	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	95,6	11				
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и курицей	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		
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	0,2	0,8	12,3	25,7	31,5	92,6	0,6	0,9	12,9	64,5	0,9	534	2004		
Хлеб ржаной-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			
Хлеб пшеничный изобитованный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	21,3	0,3	0,3	102,3	32,2	0,9	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:	803	28,3	26,7	117,8	834,1	0,4	0,9	0,2	3,1	0,2	0,2	0,1	0,3	4,5	35,5	104,5	80,6	385,3	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	0,7	7,3	63,4	183,7	152,3	576	10,2	3,3	1481	1433	16,4				



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																												
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	0,3	0,3	10,7	138	21,5	278,4	3,1	3,1	234,1	299	35,6	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	0,1	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	5,6	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	344,9	5,5	110	2004			
Биточек "Язычок" (мясной)	100	10,4	11,3	10,8	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	516	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 конфитуром	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:		50,6	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											№ 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																													
Печень по-строгановски	50/50	13,6	13,6	6,4	195	0,2	9,2	4,6	3,9	0	1,1	43,5	0,4	5,3	176,1	28	14,4	200	4,3	4	81,8	244,3	6,3	431	2004				
Капша 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 пшеничный поджаренный	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	ТУ					
Итого за прием пищи:	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						
	651	27,1	24,5	102,1	735,9	0,5	23,2	4,6	10,8	0,2	1,3	43,5	0,9	9,5	215,7	94,8	196,4	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	0,3	1,8	9,2	34,1	27,8	86,1	1,3	0,6	188,4	513,6	5,3	132	2004				
Борщ из свеклы	100	19,3	21,8	2,8	283,8	0	0,4	0	4	0,4	0,3	0,4	0,3	3,3	4,9	14,8	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	16,3	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:	795	31,2	44,7	92,7	886,3	0,4	25,2	1,3	6,8	0,4	0,4	0,5	1	7,2	45,5	90,2	75,6	339,4	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	17,5	0,6	1,7	44	1,9	16,7	261,2	185	272	814,8	10	818,9	1811	29,5							



Неделя Вторая 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая к-та, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Шницель из свинины рубленый	100	15,6	18,5	13,5	302,4	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 куриной прожаркой	160/20	4,4	5,8	47,8	245,6	0	1	0	0,6	0,2	0	0	0,2	0,8	13,6	27,6	33,2	91,4	0,7	0,9	97,2	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 поджаренный	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:	518	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	258,8	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		
Тертые из говядины "Солнечные"	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 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	32,7	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	147,6	38,1	1,6	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:	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	100,5	217,3	462,5	11,7	4,2	256,2	867,7	11,6				
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	575	1049	13,8				

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая к-та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг				
Завтрак																											
Оладьи с молоком стученым	150/70	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		
Гречка	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 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	468.6	81.1	403.4	4.7	1.7	209.4	870.9	18.3				
Обед																											
Расолы 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 "Мальчики"	250	13	13.8	11.8	242.3	0.2	0.8	15.1	3.1	0	0.2	0	0	0.5	5.6	19.5	22.3	144.4	2.1	0.3	110.5	56.5	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	14.7	38.1	1.6	TV			
Хлеб пшеничный поджаренный	35	2.6	1	18	92	0	0	0	0.8	0	0	0	0	0.4	8.2	5.3	5.9	12.3	0.5	0.3	102.3	32.2	0.9	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	13.8	7.1	5.9	38.8	0.3	0	8.1	71.1	0.2	635. ттк	2004		
Итого за прием пищи:	800	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	50.4	97.7	82	388.8	6.2	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	93.2	566.5	163.1	792.2	10.9	4.4	795	1712	33.6				



День Третий

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	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 "Ляшма" (мясо кур)	100	14.5	19.6	14.9	286.3	0	1	16	3.5	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	0	1	0	0	0	0	0	11.4	9.5	52.5	0.9	0	0	0	0	516	2004				
Сыр (попийный)	23	5.3	6.8	0	84	0	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 колдованный	30	2.3	0.9	15.4	79	0	0	0	0	0.8	0	0	0	0	0	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	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	1.2	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	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	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	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				
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.2	0	15.6	60.7	0	0.8	0	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 сложенным	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:	765	31.6	26.9	140.3	894.4	0.1	11.2	0.5	6.3	0	0.2	0	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										№ 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																												
Жаркое по-домашнему	200	16,9	16,4	31,5	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 из муки высшего сорта	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	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	TV			
Итого за прием пищи:	453	19,8	21,7	80,8	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	0,3	0,8	11,5	57,5	28,2	56,3	2	0,5	15	343,6	5,2	124	2004			
Гуляш "Болоньезе"	100	13,1	12,8	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				
Салат из овощей	200	7,1	8,3	47,1	295	0,2	0	0	0	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	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:	865	27,9	29,7	115	880,8	0,3	19,9	8,8	5,5	0	0	0	0,5	1,8	31,8	125,2	82,7	270,9	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	0,9	5,9	50,5	182,9	141,9	491,7	12	2	636,6	1763	19,2					



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 к-та, мкг	Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг						
Завтрак																													
Угущ из говядины	50/50	13.9	6.5	4.5	132.5	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	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	TV					
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				
Тертая рыба с томатным соусом	120/60	15.6	13.4	35.2	264.8	0.2	1.2	0	5.6	0.8	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	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	0.1	0	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	685	2004				
Итого за прием пищи:	910	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										№ 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-вая к-та, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	0,1	0	0	1,4	0	25,2	14,4	114,5	1,3	0	64,6	176	0	413	2004					
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,5	42,4	265,2	0,2	0	0	1	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 ржано-пшеничный	35	2,7	0,3	16,3	75	0,1	0	0	0,6	0	0	0	0,2	8,4	5	5,3	24,4	1,1	0,3	147,6	38,1	1,6	TV						
Итого за прием пищи:	515	20,3	31,7	74,1	660,3	0,5	0	0	1,6	0	0,1	0	1,7	8,4	53,9	34,9	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	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	ТТК					
Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304,4	0	0	0	0,5	0,3	0	0	0,3	0,9	13,6	28,5	32,5	101,2	0,7	1,1	13,9	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	TV					
Хлеб пшеничный подорожанный	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	0,3	102,3	32,2	0,9	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:	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	2,8	2,5	320,2	916	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	131,5	516,7	9,3	2,5	1116	1156	28						



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, 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		
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	990,2	3 189,7	2 274,5	6 018,4	152,8	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:

- 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.

Парфенова Е.А.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Руденко В.Е.

