

"Согласовано"

Руководитель
"17. 08. 2019 г."

А.М. Звергин

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.

17. 08. 2019 г.



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МОУ СОШ № ГИМНАЗИИ № 2

Звергин
"18 " августа 2019 года

ООО "Комбинат социального питания"

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

Первая Неделя День первый

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (В1, С, А, Е, В2, В6, В12), Минеральные вещества (Са, Р, Mg, Fe, Zn, Na, K), and Сборник рецептур. Includes sections for Завтрак and Обед.

День Второй

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (В1, С, А, Е, В2, В6, В12), Минеральные вещества (Са, Р, Mg, Fe, Zn, Na, K), and Сборник рецептур. Includes sections for Завтрак and Обед.

День Третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				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	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг				
Завтрак из творога с молочком сухим	200/33	25,2	19,1	54,7	47,5	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	0,1	0	12,3	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	0,5	0	0	0	0	0	0	0,3	5	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	2,9	279,9	499,6	9,9				
Обед																											
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом	250/5	2,8	5,2	10	98	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		
Тертая капуста (мясо кури) со сметаной, 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 рассычатая	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	6	2,9	5,6	327	4,6	508	2004			
Хлеб ржанно-пшеничный	19	0,2	0,2	8,9	47	0	0	0,4	0	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			
Хлеб пшеничный поджаренный	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	0	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:	822	31,6	34,6	113	901,6	0,3	16,9	12,3	9	0,1	0,2	0	0,5	3,8	45,5	122,8	184,5	394,8	8,9	2,4	243,9	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	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										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				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	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг				
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	83,4	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 поджаренный	19	1,4	0,6	9,8	50	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	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	95,6	1,1				
Обед																											
Суп с макарошками капустными и кури	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		
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	12	12,8	2,8	175	0,3	0	0	0	0,2	0	0	0	1,9	0	28,6	16,4	142,5	1,9	0	808,3	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 ржанно-пшеничный	28	2,1	0,3	13,1	60	0,1	0	0,6	0	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 поджаренный	35	2,6	1	18	92	0	0	0,8	0	0	0	0	0	0,4	8,2	5,3	9	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	25,3	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	395,9	5,6	2,1	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	0,7	7,3	63,4	183,7	152,3	576	10,2	3,3	1481	1433	16,4				



Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	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																												
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	0	0,1	0	0,4	4,5	12,6	16,2	86,3	1,6	0,2	81,7	50,2	0,8	ТК
Рис отварной с кукурузой пропаренной	160/20	4,4	5,8	47,8	245,6	0	1	0	0,6	0,2	0	0	0	0,2	0,8	0	0,2	0,8	13,6	27,6	33,2	91,4	0,7	0,9	97,2	82	0,8	511
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	59,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	2,7	25,9	0	685
Хлеб пшеничный водородный	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0,3	5	4	5,9	15,3	0,4	0,1	77,2	23,6	0,6	ТВ
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	0	0	0	0	0
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	0,2	1,6	23,1	56,5	61	200,4	3,4	1,2	258,8	181,7	2,2	0	0	0	0
Обед																												
Суп картофельный с борщами (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	0,1	1	7,2	32,9	27,2	70,4	1,7	0,7	32,3	388,9	3,4	139	2004		
Тертые мясные котлеты "Солнышко"	100/50	13	17,4	11,8	254,2	0	1,1	0,2	3,2	0	0,2	0	0	0	0,4	7,5	25	23,3	128,4	2,2	0,3	68	87,8	2	ТТК	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			
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	ТВ	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	0	0	0	2,7	25,9	0	685	
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	0	0	0	0	
Всего за день:	587,7	66,5	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	0	0	0		

День Второй

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																												
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	39,6	429,3	59,1	373,8	1,3	1,5	187,7	632,1	1,7	10,85	1983			
Греча	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	0	696			
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	0	0			
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	469,8	81,1	403,4	4,7	1,7	209,4	870,9	18,3	0	0			
Обед																												
Расолин 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			
Египетские куринье "Мальчишки"	250	13	13,8	11,8	242,3	0,2	18	1,1	3,1	0	0,2	0	0	0,5	6,6	19,5	22,3	144,4	2,1	0,3	110,5	56,5	0,8	ТТК	2004			
Овощи тушеные	180	3,6	15	20,8	225,6	0,2	1,8	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			
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	ТВ	2004			
Хлеб пшеничный водородный	35	2,6	1	18	92	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0,4	5,3	9	11,2	13,3	0,5	0,3	102,3	32,2	0,9	ТВ	2004			
Копilot для копilotной 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	5,9	8,2	388,8	6,2	2,7	615,6	841,1	15,3	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	139,7	112,3	388,8	6,2	2,7	615,6	841,1	15,3	0	0			
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	266,5	163,1	792,2	10,9	4,4	295	1712	33,6	0	0				



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	Вит. С, мг	Вит. В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг							
Завтрак																														
Котлета "Ланочка" (мясо кур)	100	14.5	19.6	14.9	286.3	0	1	16	3.5	0	0.2	0	0	0	0.5	1	30.1	25	156.4	1.9	0.3	100.6	74.6	1.2	ТТК					
Маринованные кудряги отварные	180	6.4	7.5	42.4	265.2	0.2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	11.4	9.5	52.5	0.9	0	0	0	0	516		2004			
Сыр (полужирный)	23	5.3	6.8	0	84	0	0	0.2	0.1	0	0.1	0	0	0	0	5.2	193.6	7.7	110	0.2	0.8	178.2	19.4	0	97		2004			
Хлеб пшеничный калорийный	30	2.3	0.9	15.4	79	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	TV		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:	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	34.7	4.3	1.5	377.9	150.7	2.2							
Обед																														
Борщ из свежей капусты с картофелем																														
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	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	0.2	8.4	5	5.3	24.4	1.1	0.3	147.6	38.1	1.6	TV		2004			
Чай с сахаром и лимоном	200/6	0.2	0	15.6	60.7	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0.5	14.1	6.2	8.4	0.8	0	3.3	34.1	0	686		2004				
Булочка с маком хрустящая	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						
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	0.5	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	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	Вит. С, мг	Вит. В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, 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	0.4	3.7	13.7	41.4	47.6	198.1	3	0.6	306.7	109.2	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 калорийный	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	0.4	4.1	18.7	57.7	59.2	220.8	4.1	0.7	386.6	114.2	8.8						
Обед																														
Ци из свежей капусты с картофелем																														
Гуляш "Болоньезе"	300	2.4	5.2	12	105.6	0	4.9	0.3	1.4	0	0	0	0.3	0.8	11.5	67.5	28.2	56.3	2	0.5	15	343.6	5.2	124		2004				
Салат из овощей	200	7.1	8.3	47.1	295	0.2	0	0	0	1	0	0	0	0	11.4	9.5	52.5	0.9	0	0	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		2004				
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	0.3	5.5	0	0	0	0.5	1.8	51.8	125.2	82.7	270.9	121	7.9	143	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	1.2	2.6	636.6	176.3	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	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие ван кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мг																							
Завтрак																																														
Утка из говядины	50/50	13.9	6.5	4	132.5	0	1.4	0.2	1.6	0	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 распластана	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	12.3	5.7	7.4	0.7	0	2.7	25.9	0	685	2004																						
Хлеб ржанос-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	57.1	40	57.1	184.6	373	9.5	3.4	159.1	462.8	7.2																							
Обед																																														
Суп с микронными изелями и юрой	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																					
Тертые рыбные 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																					
Картофельные пюре с горошком зелеными	160/20	3.7	7.6	23.2	204	0.2	12.2	0	0.8	0.2	0	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 ржанос-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	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	105.1	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-туры	Сборник рецептур																		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие ван кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мг																							
Завтрак																																														
Сосиски отварные	2/50	1.1	23.9	0.4	261	0.2	0	0	1	0	0	0.1	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	255.2	0.2	0	0	1.4	0	0	0	0	11.4	9.5	52.5	0.9	0	0	0	0	0	0	516	2004																					
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	59.1	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 ржанос-пшеничный	35	2.7	0.3	16.3	75	0.1	0	0	0.6	0	0	0	0	0.2	8.4	5.3	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	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	TK																						
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 ржанос-пшеничный	35	2.7	0.3	16.3	75	0.1	0	0	0.6	0	0	0	0	0.2	8.4	5.3	5.3	24.4	1.1	0.3	147.6	38.1	1.6	TV																						
Хлеб пшеничный колдованный	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	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	1.9	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 ч, 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	l, 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.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Руденко В.Е.

