

"Согласовано"

Руководитель Управления

142
30.12



"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 36"

36
Е.А. Каретина
20 19

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПин 2.4.5.2409-08)

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. | 200/6 | 6,4 | 8,8 | 34,4 | 247,9 | 0,2 | 1,3 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | 129,3 | 38,7 | 170,1 | 1,7 | 0,8 | 49 | 302 | 2004 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ | 25/21/30 | 12 | 15,2 | 16,7 | 244,6 | 0,2 | 0,2 | 48,3 | 1 | 0,1 | 218,6 | 27,2 | 198,1 | 1,2 | 1,4 | 2,8 | ТТК | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0 | 1,6 | 24,4 | 0 | 0,2 | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,4 | 0,6 | 3 | 693 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 482 | 22,5 | 27,5 | 68,7 | 611,1 | 0,4 | 3,1 | 72,76 | 1,4 | 0,5 | 500,1 | 87,2 | 492,8 | 3,3 | 2,8 | 54,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ | 255 | 7,1 | 6,5 | 22,3 | 178 | 0,3 | 4,6 | 0,3 | 2,8 | 0 | 40,9 | 33,8 | 86 | 2,1 | 0,9 | 64,3 | 139 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | 15,6 | 21 | 13,5 | 363,3 | 0,3 | 0,4 | 0 | 3,5 | 0,2 | 14,6 | 24,8 | 122,9 | 1,9 | 1,9 | 30,2 | ТТК | 2004 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ | 180/40 | 8 | 5 | 50,1 | 283,9 | 0,2 | 12,6 | 15,2 | 1,8 | 0 | 40,4 | 23,6 | 69 | 1,4 | 0,7 | 69,3 | 516/576/515 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 38,8 | 21,1 | 26,3 | 0,5 | 0 | 0 | 638 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 805 | 33,9 | 32,8 | 132,4 | 1020,2 | 1,3 | 17,9 | 15,6 | 8,4 | 0,2 | 141,5 | 111 | 336 | 6,6 | 3,8 | 166 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,5 | 5,6 | 7,3 | 118 | 0,1 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 240 | 22,4 | 188 | 0,2 | 0 | 0 | 698 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 4,7 | 5,7 | 35,8 | 212,3 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 10,5 | 6,7 | 38 | 0,3 | 0,3 | 23,7 | ТТК | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 10,2 | 11,3 | 43,1 | 330,3 | 0,1 | 0,6 | 24 | 1,8 | 0,2 | 250,5 | 29,1 | 226 | 0,5 | 0,3 | 23,7 | | |
| Всего за день: | | 68,6 | 71,6 | 244,2 | 1961,6 | 1,8 | 21,6 | 112,36 | 11,6 | 0,9 | 892,2 | 227 | 1055 | 10,4 | 6,9 | 244 | | |

Р

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА (БИТОЧЕК, ШНИЦЕЛЬ) ИЗ МЯСА КУР | 100 | 12,9 | 18,5 | 13,9 | 266 | 0,2 | 16 | 23,3 | 2,9 | 0,2 | 82 | 38 | 176,5 | 2 | 0,3 | 31,2 | ТТК | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/15 | 4,1 | 9,8 | 26,6 | 228,9 | 0,3 | 15 | 17,9 | 0,3 | 0,2 | 52,5 | 39,5 | 110,3 | 1,5 | 0,7 | 70,6 | 520/576/515 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,2 | 0 | 15,2 | 62,6 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 16,3 | 6,3 | 8,5 | 0,8 | 0 | 0 | 686 | 2004 |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 104 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 542 | 20,4 | 28,7 | 76,4 | 661,5 | 0,54 | 33 | 41,2 | 3,7 | 0,4 | 160 | 97 | 330,1 | 4,7 | 1,3 | 102 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 260 | 4,4 | 2,7 | 20 | 132,1 | 0,1 | 17,3 | 0,4 | 0,8 | 0,1 | 33 | 32,5 | 154,1 | 1,3 | 0,6 | 85,6 | 133 | 2004 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 11,5 | 14,5 | 7,1 | 195,6 | 0,3 | 9,8 | 15,1 | 3,4 | 1,8 | 30 | 13,9 | 239 | 4 | 3,6 | 86 | 431 | 2004 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 10,7 | 7,4 | 47,9 | 305,2 | 0,4 | 4 | 17,3 | 5,5 | 0,2 | 31,3 | 153 | 239,5 | 5,6 | 1,9 | 76 | 508/576/515 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 104 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0 | ТУ | |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 0,01 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 18 | 7 | 10,4 | 0,3 | 0 | 0,2 | 634 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 850 | 32 | 25,4 | 143,6 | 943,9 | 1,35 | 47,1 | 32,8 | 10,6 | 2,1 | 128,4 | 227 | 709,6 | 12,3 | 6,7 | 250 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,8 | 18 | 698 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 2,8 | 3,8 | 21,5 | 122 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 6,3 | 4 | 22,8 | 0,2 | 0,2 | 14,2 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 230 | 8,2 | 8,8 | 43,1 | 280 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 1,2 | 0,3 | 246,3 | 32 | 212,8 | 0,4 | 1 | 32,2 | | |
| Всего за день: | | 60,6 | 62,9 | 263,1 | 1885,4 | 1,99 | 81,5 | 74,1 | 15,5 | 2,8 | 534,7 | 356 | 1253 | 17,4 | 9 | 384 | | |

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 | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170/60 | 38,1 | 22,8 | 77,9 | 583,6 | 0,2 | 1,3 | 52,2 | 1,1 | 0,7 | 498,2 | 67,1 | 515,2 | 1,8 | 1,9 | 14,1 | 366 | 2004 |
| ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА | 200 | 0,2 | 0 | 10 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 5,7 | 7,4 | 0,7 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 104 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 41,5 | 23,2 | 108,6 | 728,5 | 0,24 | 1,3 | 52,2 | 1,6 | 0,7 | 520,8 | 86 | 557,4 | 2,9 | 2,2 | 14,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,8 | 4,8 | 9,5 | 87,5 | 0 | 12 | 4 | 1,1 | 0 | 48,1 | 20,3 | 59,4 | 1 | 0,5 | 63,8 | 124 | 2004 |
| БРИЗОЛЬ ИЗ КУРЫ | 100 | 18,3 | 19,4 | 6,1 | 285,9 | 0,02 | 0,6 | 0,3 | 6,3 | 0,3 | 32,3 | 16,6 | 163,5 | 1,8 | 2,3 | 90,8 | ТТК | |
| РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 5 | 5,8 | 48,6 | 272,6 | 0 | 4 | 19,3 | 0,4 | 0 | 37,3 | 38,4 | 106,8 | 1 | 1 | 74 | 511/576/515 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ | 200 | 0,2 | 0 | 35,4 | 142 | 0,06 | 2,7 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 11,9 | 12 | 0,1 | 0 | 0,4 | 632 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 27,3 | 30,3 | 114,5 | 857 | 0,58 | 19,3 | 23,6 | 8,2 | 0,3 | 146,6 | 94,7 | 373,5 | 4,6 | 4,1 | 231 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 240 | 28 | 190 | 0 | 0 | 0 | 698 | 2004 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА | 40 | 2,4 | 13,8 | 23,8 | 229,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 3,2 | 17,8 | 0,2 | 0,2 | 3,6 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 240 | 6,4 | 16,8 | 29,8 | 325,6 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 244,2 | 31,2 | 207,8 | 0,2 | 0,2 | 3,6 | | |
| Всего за день: | | 75,2 | 70,3 | 252,9 | 1911,1 | 0,92 | 22 | 75,9 | 9,8 | 1,3 | 911,6 | 212 | 1139 | 7,7 | 6,5 | 248 | | |



30.12.19

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 | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧЕК (КОТЛЕТА) ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 14 | 16,9 | 17,6 | 300,3 | 0,05 | 0,5 | 5,8 | 3,3 | 0,2 | 19,1 | 24,9 | 153,3 | 2,3 | 0,6 | 30,3 | ТТК | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7,4 | 4,8 | 48,1 | 271,9 | 0,2 | 0 | 15,2 | 1,6 | 0 | 33,4 | 13,6 | 56 | 1,2 | 0,5 | 68,3 | 516 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25/25 | 7,7 | 8,1 | 12,9 | 156,5 | 0 | 0,1 | 65 | 0,1 | 0,1 | 224,8 | 12,1 | 186,5 | 0,6 | 1 | 0 | 3 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 5,7 | 7,4 | 0,7 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 29,3 | 29,8 | 93,6 | 789,6 | 0,25 | 0,6 | 86 | 5 | 0,3 | 290,8 | 56,3 | 403,2 | 4,8 | 2,1 | 98,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ | 25/25 | 6,3 | 4,5 | 11,6 | 109,4 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,08 | 24,5 | 14,8 | 95,5 | 1,3 | 0,3 | 1,4 | 7 | 2004 |
| СВЕКОЛЬНИК | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,3 | 121 | 0 | 7 | 8,3 | 1 | 0 | 49,4 | 27,3 | 65,8 | 1,5 | 0,5 | 72,1 | 114 | 2004 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ | 200/50 | 15,4 | 18,2 | 14,2 | 310 | 0,1 | 25 | 16,6 | 32,4 | 0,1 | 62,1 | 53,8 | 196,4 | 2,6 | 0,7 | 86 | ТТК/576/515 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 0 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 13,8 | 7,1 | 5,9 | 0,3 | 0 | 0,2 | 631 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 4,5 | 2,2 | 43,3 | 215,3 | 0,1 | 3,9 | 4,7 | 0,1 | 0 | 23,7 | 10,2 | 46,2 | 0,4 | 0,2 | 21,1 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 840 | 28,9 | 30,2 | 135 | 897,7 | 0,2 | 51,9 | 29,6 | 34,4 | 0,18 | 173,5 | 113 | 409,8 | 6,1 | 1,7 | 181 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,5 | 5,6 | 7,3 | 118 | 0,1 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 240 | 22,4 | 188 | 0,2 | 0 | 0 | 639 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 75 | 7,9 | 5,6 | 45 | 222,5 | 0,1 | 0 | 10 | 0,1 | 0,1 | 50,8 | 12,8 | 101,5 | 0,6 | 0,4 | 26,7 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 275 | 13,4 | 11,2 | 52,3 | 340,5 | 0,2 | 0,6 | 34 | 0,1 | 0,3 | 290,8 | 35,2 | 289,5 | 0,8 | 0,4 | 26,7 | | |
| Всего за день: | | 71,6 | 71,2 | 280,9 | 2027,8 | 0,65 | 53,1 | 149,6 | 39,5 | 0,78 | 755,1 | 205 | 1103 | 11,7 | 4,2 | 306 | | |

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 | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ВИШНЕЙ | 220 | 14,1 | 24,3 | 88,2 | 643,9 | 0,2 | 0,4 | 42,9 | 2,8 | 0,3 | 222,3 | 37,7 | 230,4 | 1,6 | 1,3 | 62,6 | ТТК | |
| ФРУКТ | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 | 0 | 13 | 0 | 0,8 | 0 | 20,8 | 10,4 | 14,3 | 2,9 | 0,2 | 2,6 | | |
| НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0 | 1,3 | 10 | 0 | 0,2 | 126,6 | 15,4 | 92,8 | 0,4 | 0,2 | 5 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16,3 | 26,5 | 118,2 | 792 | 0,2 | 14,7 | 52,9 | 3,6 | 0,5 | 369,7 | 63,5 | 337,5 | 4,9 | 1,7 | 70,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,4 | 4 | 16,1 | 135 | 0,2 | 6,3 | 0,3 | 1,3 | 0 | 29,5 | 23,6 | 73 | 0,9 | 0,3 | 54,1 | 132 | 2004 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 150 | 12,9 | 11,5 | 17,3 | 231,4 | 0,1 | 1,6 | 5,8 | 4,1 | 0,1 | 45,9 | 33 | 163,3 | 1,1 | 1,1 | 142 | 394 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/30 | 5 | 9,8 | 28,2 | 238,8 | 0,3 | 14,7 | 17,9 | 0,7 | 0,2 | 54,5 | 41,2 | 120,4 | 1,6 | 0,9 | 70,2 | 520/515/576 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ. С | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 0,01 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 18 | 7 | 10,4 | 0,3 | 0 | 0,2 | 634 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 4,9 | 5,6 | 28,9 | 186,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 36,7 | 16 | 50,7 | 0,8 | 0,3 | 24 | ТТК | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 890 | 27,4 | 31,3 | 138,4 | 998,6 | 1,21 | 38,6 | 24 | 8,1 | 0,3 | 191,5 | 128 | 449,6 | 5,4 | 2,9 | 292 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,5 | 5,6 | 7,3 | 118 | 0,1 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 240 | 22,4 | 188 | 0,2 | 0 | 0 | 698 | 2004 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА | 60 | 5,7 | 12,1 | 47,4 | 235,7 | 0 | 0 | 26 | 0,2 | 0,1 | 87,5 | 9,1 | 165,1 | 0,4 | 0,8 | 8,8 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 11,2 | 17,7 | 54,7 | 353,7 | 0,1 | 0,6 | 50 | 0,2 | 0,3 | 327,5 | 31,5 | 353,1 | 0,6 | 0,8 | 8,8 | | |
| Всего за день: | | 54,9 | 75,5 | 311,3 | 2144,3 | 1,51 | 53,9 | 126,9 | 11,9 | 1,1 | 888,7 | 223 | 1140 | 10,9 | 5,4 | 371 | | |



30.12.19

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 | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 250/30 | 25,5 | 28,3 | 45,5 | 545 | 0,1 | 3,5 | 0 | 4,8 | 0,3 | 29,1 | 71,1 | 340,3 | 4,7 | 3,1 | 126 | 443/576/515 | 2004 |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 16,4 | 69,4 | 0 | 13,2 | 0 | 0 | 0 | 13,9 | 6,2 | 9 | 0,8 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 18/20 | 5,7 | 5,9 | 10,3 | 117,9 | 0 | 0,1 | 46,8 | 0,1 | 0,1 | 162,2 | 8,9 | 103 | 0,4 | 0,7 | 0 | 3 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 31,5 | 34,2 | 72,2 | 732,3 | 0,1 | 16,8 | 46,8 | 4,9 | 0,4 | 205,2 | 86,2 | 452,3 | 5,9 | 3,8 | 126 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300 | 6,6 | 5,8 | 21,6 | 189 | 0,5 | 1,1 | 39,6 | 0,5 | 0,3 | 195,6 | 31,9 | 164,3 | 0,8 | 0,8 | 73,8 | 160 | 2004 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ | 100 | 7,2 | 8,5 | 9,5 | 183 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0,5 | 0,1 | 11,1 | 10 | 78 | 0,8 | 2,5 | 36,4 | ТТК | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 10,7 | 7,4 | 47,9 | 305,2 | 0,4 | 4 | 17,3 | 5,5 | 0,2 | 31,3 | 153 | 239,5 | 5,6 | 1,9 | 76 | 508/576/515 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ | 200 | 0,2 | 0 | 35,4 | 142 | 0,06 | 2,7 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 11,9 | 12 | 0,1 | 0 | 0,4 | 632 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 26,7 | 22 | 129,3 | 888,2 | 1,49 | 8,1 | 56,9 | 6,9 | 0,6 | 266,9 | 215 | 525,6 | 8 | 5,5 | 188 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,8 | 18 | 698 | 2004 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА | 20 | 1,2 | 5,6 | 25,6 | 172,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2,5 | 9,9 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 220 | 6,6 | 10,6 | 47,2 | 330,3 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 242 | 30,5 | 199,9 | 0,3 | 0,9 | 19,8 | | |
| Всего за день: | | 64,8 | 66,8 | 248,7 | 1950,8 | 1,69 | 26,3 | 103,8 | 11,9 | 1,3 | 714,1 | 331 | 1178 | 14,2 | 10,2 | 334 | | |



30.12.19

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 11,2 | 24,2 | 0,4 | 266 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 36 | 20 | 162 | 2 | 0 | 0 | 413 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7,4 | 4,8 | 48,1 | 271,9 | 0,2 | 0 | 15,2 | 1,6 | 0 | 33,4 | 13,6 | 56 | 1,2 | 0,5 | 68,3 | 516 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25/25 | 7,7 | 8,1 | 12,9 | 156,5 | 0 | 0,1 | 65 | 0,1 | 0,1 | 224,8 | 12,1 | 186,5 | 0,6 | 1 | 0 | 3 | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0 | 1,6 | 24,4 | 0 | 0,2 | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,4 | 0,6 | 3 | 694 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 30,4 | 40,6 | 79 | 813 | 0,4 | 1,7 | 104,6 | 2,1 | 0,3 | 446,4 | 67 | 529,1 | 4,2 | 2,1 | 71,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ | 250 | 2,7 | 5,6 | 9,5 | 98,5 | 0 | 12 | 4 | 1,1 | 0 | 48,7 | 21,1 | 68,4 | 1,1 | 0,5 | 63,8 | 124 | 2004 |
| КОТЛЕТА(БИТОЧЕК) ИЗ МЯСА КУР | 100 | 14,9 | 14,5 | 9,5 | 264,9 | 0,2 | 0,7 | 28,3 | 0,7 | 0,2 | 27,5 | 25,6 | 172,5 | 1,9 | 0,2 | 31,9 | ТТК | |
| РИС ОТВАРНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 5 | 5,8 | 48,6 | 272,6 | 0 | 4 | 19,3 | 0,4 | 0 | 37,3 | 38,4 | 106,8 | 1 | 1 | 74 | 511/576/515 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 0 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 13,8 | 7,1 | 5,9 | 0,3 | 0 | 0,2 | 631 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 25 | 26,2 | 132,1 | 847 | 0,7 | 32,7 | 51,6 | 2,6 | 0,2 | 134,2 | 99,7 | 385,4 | 5 | 2 | 172 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,5 | 5,6 | 7,3 | 118 | 0,1 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 240 | 22,4 | 188 | 0,2 | 0 | 0 | 698 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 75 | 7,9 | 5,6 | 45 | 222,5 | 0,1 | 0 | 10 | 0,1 | 0,1 | 50,8 | 12,8 | 101,5 | 0,6 | 0,4 | 26,7 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 275 | 13,4 | 11,2 | 52,3 | 340,5 | 0,2 | 0,6 | 34 | 0,1 | 0,3 | 290,8 | 35,2 | 289,5 | 0,8 | 0,4 | 26,7 | | |
| Всего за день: | | 68,8 | 78 | 263,4 | 2000,5 | 1,3 | 35 | 190,2 | 4,8 | 0,8 | 871,4 | 202 | 1204 | 10 | 4,5 | 270 | | |

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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ | 160 | 11,8 | 17,2 | 9,4 | 195 | 0,06 | 0,8 | 0 | 1,6 | 0,2 | 19 | 17,2 | 154 | 1,8 | 5 | 37,2 | ТТК | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 10,7 | 7,4 | 47,9 | 305,2 | 0,4 | 4 | 17,3 | 5,5 | 0,2 | 31,3 | 153 | 239,5 | 5,6 | 1,9 | 76 | 508/576/515 | 2004 |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 104 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0 | ТУ | |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 2,6 | 7,4 | 0,2 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА | 35 | 3,9 | 8,8 | 25,8 | 200,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 12 | 4,6 | 40,3 | 0,7 | 0,3 | 3,8 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 32,8 | 36,4 | 112 | 873,6 | 0,5 | 4,8 | 17,4 | 8 | 0,5 | 93,8 | 198 | 516,5 | 9,2 | 7,6 | 117 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 5,8 | 5,8 | 20,5 | 152,3 | 0,3 | 8,6 | 0,3 | 1,9 | 0,3 | 42,1 | 30 | 107,8 | 1,8 | 1 | 71,6 | 133 | 2004 |
| МЕДАЛЬОН ИЗ КУРЫ | 100 | 18,1 | 18,7 | 10,6 | 301,1 | 0,01 | 0,6 | 0,3 | 6 | 0,3 | 33,8 | 22,2 | 178,3 | 2,2 | 2,2 | 87,1 | ТТК | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/50 | 4,9 | 6,7 | 18,6 | 163,3 | 0,2 | 50,9 | 0,2 | 3 | 0,2 | 113,7 | 44,4 | 82,1 | 2,2 | 1,2 | 80,1 | 534/576/515 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 0,01 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 18 | 7 | 10,4 | 0,3 | 0 | 0,2 | 634 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 31 | 31,6 | 97,6 | 823,7 | 1,02 | 76,1 | 0,8 | 11,3 | 0,8 | 214,5 | 111 | 410,4 | 7,2 | 4,7 | 241 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 240 | 28 | 190 | 0,2 | 0,8 | 18 | 698 | 2004 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА | 40 | 2,4 | 13,8 | 23,8 | 229,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 3,2 | 17,8 | 0,2 | 0,2 | 3,6 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 240 | 7,8 | 18,8 | 45,4 | 387,6 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 244,2 | 31,2 | 207,8 | 0,4 | 1 | 21,6 | | |
| Всего за день: | | 71,6 | 86,8 | 255 | 2084,9 | 1,62 | 82,3 | 18,3 | 19,4 | 1,6 | 552,5 | 341 | 1135 | 16,8 | 13,3 | 379 | | |



30.12.19

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 | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150/60 | 13,2 | 16,1 | 82,3 | 489,9 | 0,13 | 0,9 | 6,7 | 2,3 | 0,3 | 268,7 | 38,2 | 253,9 | 1 | 1,2 | 50,8 | ТТК | |
| НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0 | 1,3 | 10 | 0 | 0,2 | 126,6 | 15,4 | 92,8 | 0,4 | 0,2 | 5 | ТТК | |
| ФРУКТ | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 | 0 | 13 | 0 | 0,8 | 0 | 20,8 | 10,4 | 14,3 | 2,9 | 0,2 | 2,6 | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,4 | 18,3 | 112,3 | 638 | 0,13 | 15,2 | 16,7 | 3,1 | 0,5 | 416,1 | 64 | 361 | 4,3 | 1,6 | 58,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 260 | 4,4 | 2,7 | 20 | 132,1 | 0,1 | 17,3 | 0,4 | 0,8 | 0,1 | 33 | 32,5 | 154,1 | 1,3 | 0,6 | 85,6 | 133 | 2004 |
| ПЛОВ СО СВИНИНОЙ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 250/40 | 15 | 32,8 | 50 | 595,9 | 0 | 1,6 | 0,4 | 4,1 | 0 | 34,2 | 41,9 | 116,8 | 1,1 | 1,4 | 96,1 | 443 | 2004 |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0,7 | 0 | 0,5 | 0,02 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 | 0 | 0,2 | 639 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 4,7 | 5,7 | 35,8 | 212,3 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 10,5 | 6,7 | 38 | 0,3 | 0,3 | 23,7 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 26,7 | 41,5 | 152,1 | 1133,3 | 0,6 | 19,6 | 0,8 | 7,5 | 0,12 | 117,1 | 106 | 364,1 | 4,1 | 2,6 | 207 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 240 | 28 | 190 | 0 | 0 | 0 | 698 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 60 | 6,1 | 7,7 | 46,9 | 224 | 0,1 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 14,5 | 8,9 | 62,9 | 0,6 | 0,4 | 33,4 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 10,1 | 7,7 | 52,9 | 320 | 0,2 | 1,4 | 0,1 | 2,3 | 0,3 | 254,5 | 36,9 | 252,9 | 0,6 | 0,4 | 33,4 | | |
| Всего за день: | | 52,2 | 67,5 | 317,3 | 2091,3 | 0,93 | 36,2 | 17,6 | 12,9 | 0,92 | 787,7 | 207 | 978 | 9 | 4,6 | 299 | | |

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 | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНАЯ | 100 | 13,6 | 11,8 | 12,4 | 208 | 0,2 | 0,6 | 0 | 3,6 | 0,2 | 54,3 | 33,1 | 188,5 | 1,5 | 0,8 | 145 | ТТК | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/25 | 4,3 | 9,9 | 27,2 | 232,8 | 0,3 | 26,7 | 17,9 | 0,4 | 0,2 | 52,6 | 40,4 | 110,1 | 1,5 | 0,8 | 70,7 | 520/576/515 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 60,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 5,7 | 7,4 | 0,7 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20/25 | 6,5 | 6,6 | 12,9 | 138,3 | 0 | 0,1 | 52 | 0,1 | 0,1 | 180,8 | 10,3 | 161,5 | 0,5 | 0,8 | 0 | 3 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 24,6 | 28,3 | 67,5 | 640 | 0,5 | 27,4 | 69,9 | 4,1 | 0,5 | 301,2 | 89,5 | 467,5 | 4,2 | 2,4 | 216 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 255 | 3,1 | 7,5 | 13,5 | 133,2 | 0 | 8 | 6,2 | 2,3 | 0 | 57,9 | 24,4 | 58,2 | 1,4 | 0,5 | 1,4 | 110 | 2004 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 11,5 | 14,5 | 7,1 | 195,6 | 0,3 | 9,8 | 15,1 | 3,4 | 1,8 | 30 | 13,9 | 239 | 4 | 3,6 | 86 | 431 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 8 | 5 | 50,1 | 283,9 | 0,2 | 12,6 | 15,2 | 1,8 | 0 | 40,4 | 23,6 | 69 | 1,4 | 0,7 | 69,3 | 516/576/515 | 2004 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 38,8 | 21,1 | 26,3 | 0,5 | 0 | 0 | 638 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 5 | 6,1 | 35,8 | 210,8 | 0,1 | 0 | 3,1 | 1,6 | 0 | 32,6 | 6,9 | 49,7 | 0,5 | 0,4 | 24 | ТТК | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 855 | 30,8 | 33,4 | 153 | 1018,5 | 1,1 | 30,7 | 39,7 | 9,4 | 1,8 | 206,6 | 97,4 | 474 | 8,5 | 5,5 | 182 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,5 | 5,6 | 7,3 | 118 | 0,1 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 240 | 22,4 | 188 | 0,2 | 0 | 0 | 698 | 2004 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 75 | 7,9 | 5,6 | 45 | 222,5 | 0,1 | 0 | 10 | 0,1 | 0,1 | 50,8 | 12,8 | 101,5 | 0,6 | 0,4 | 26,7 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 275 | 13,4 | 11,2 | 52,3 | 340,5 | 0,2 | 0,6 | 34 | 0,1 | 0,3 | 290,8 | 35,2 | 289,5 | 0,8 | 0,4 | 26,7 | | |
| Всего за день: | | 68,8 | 72,9 | 272,8 | 1999 | 1,8 | 58,7 | 143,6 | 13,6 | 2,6 | 798,6 | 222 | 1231 | 13,5 | 8,3 | 425 | | |



30.12.19

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 | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МЯСО КУРИНОЕ В СОУСЕ | 100 | 12,8 | 14,3 | 3,5 | 203,5 | 0,2 | 11,3 | 13,6 | 2,4 | 0,2 | 34,3 | 19,4 | 129,9 | 2,1 | 1,5 | 20,6 | ТТК | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,7 | 5,8 | 48,1 | 269,5 | 0 | 1,8 | 19,3 | 0,4 | 0,04 | 14,8 | 33,1 | 90,6 | 0,6 | 1 | 60,8 | 511 | 2004 |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 104 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0 | ТУ | |
| ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ | 20 | 0 | 0 | 13,6 | 56,4 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 2,8 | 3,2 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,2 | 0 | 15,2 | 62,6 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 16,3 | 6,3 | 8,5 | 0,8 | 0 | 0 | 686 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 20,9 | 20,5 | 101,1 | 696 | 0,24 | 23,1 | 32,9 | 3,3 | 0,24 | 79 | 74,8 | 267 | 4 | 2,8 | 81,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 250/15 | 5,3 | 6,4 | 15,8 | 144 | 0 | 0,8 | 0,2 | 1,3 | 0 | 27,7 | 12,7 | 47,2 | 0,8 | 0,5 | 62,1 | 139 | 2004 |
| ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 15,6 | 21 | 13,5 | 363,3 | 0,3 | 0,4 | 0 | 3,5 | 0,2 | 14,6 | 24,8 | 122,9 | 1,9 | 1,9 | 30,2 | ТТК | |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ /ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 3,4 | 2,6 | 18,4 | 135 | 0,2 | 16,8 | 8,4 | 0,5 | 0 | 72,4 | 43,8 | 91,7 | 2 | 1,1 | 79,8 | 534/576/515 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ С ВИТ.С | 200 | 0,2 | 0 | 35,4 | 142 | 0,06 | 2,7 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 11,9 | 12 | 0,1 | 0 | 0,4 | 632 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 14,9 | 69 | 0,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 815 | 26,5 | 30,3 | 98 | 853,3 | 1,1 | 20,7 | 8,6 | 5,7 | 0,2 | 143,6 | 101 | 305,6 | 5,5 | 3,8 | 174 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,5 | 5,6 | 7,3 | 118 | 0,1 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 240 | 22,4 | 188 | 0,2 | 0 | 0 | 698 | 2004 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА | 60 | 5,7 | 12,1 | 47,4 | 235,7 | 0 | 0 | 26 | 0,2 | 0,1 | 87,5 | 9,1 | 165,1 | 0,4 | 0,8 | 8,8 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 11,2 | 17,7 | 54,7 | 353,7 | 0,1 | 0,6 | 50 | 0,2 | 0,3 | 327,5 | 31,5 | 353,1 | 0,6 | 0,8 | 8,8 | | |
| Всего за день: | | 58,6 | 68,5 | 253,8 | 1903 | 1,4 | 44,4 | 91,5 | 9,2 | 0,74 | 550,1 | 207 | 925,7 | 10,1 | 7,4 | 264 | | |

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 | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 250/40 | 15,4 | 18 | 37,9 | 353,4 | 0,3 | 21,9 | 0,3 | 1,9 | 0,3 | 60,6 | 66,5 | 313,4 | 4 | 0,9 | 213 | 436 | 2004 |
| ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА | 200 | 0,2 | 0 | 10 | 40,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,4 | 5,7 | 7,4 | 0,7 | 0 | 0 | 685 | 2004 |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 104 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0 | ТУ | |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 75 | 9,9 | 5,9 | 35,6 | 222,5 | 0,1 | 0 | 10 | 0,1 | 0,1 | 52,7 | 12,8 | 103,5 | 0,6 | 0,4 | 26,7 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 605 | 28,7 | 24,3 | 104,2 | 720,8 | 0,44 | 21,9 | 10,3 | 2,5 | 0,4 | 135,9 | 98,2 | 459,1 | 5,7 | 1,6 | 239 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,4 | 4 | 16,1 | 135 | 0,2 | 6,3 | 0,3 | 1,3 | 0 | 29,5 | 23,6 | 73 | 0,9 | 0,3 | 54,1 | 132 | 2004 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ | 160 | 11,8 | 17,2 | 9,4 | 195 | 0,06 | 0,8 | 0 | 1,6 | 0,2 | 19 | 17,2 | 154 | 1,8 | 5 | 37,2 | ТТК | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 180/40 | 10,7 | 7,4 | 47,9 | 305,2 | 0,4 | 4 | 17,3 | 5,5 | 0,2 | 31,3 | 153 | 239,5 | 5,6 | 1,9 | 76 | 508/576/515 | 2004 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 19,9 | 92 | 0,6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 9,2 | 10 | 42,4 | 0,8 | 0,4 | 2,3 | ТУ | |
| БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 104 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 | 0,3 | 0 | ТУ | |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 | 0,01 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 18 | 7 | 10,4 | 0,3 | 0 | 0,2 | 634 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 31,0 | 29,5 | 147,0 | 969,2 | 1,31 | 27,1 | 17,6 | 9,4 | 0,4 | 116,2 | 224 | 554,1 | 9,8 | 7,9 | 170 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 240 | 22,4 | 190 | 0,2 | 0,8 | 18 | 698 | 2004 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА | 20 | 1,2 | 4,6 | 35,6 | 142,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 2,5 | 9,9 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | ТУ | |
| Итого за прием пищи: | 220 | 6,6 | 9,6 | 57,2 | 300,3 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 242 | 30,5 | 199,9 | 0,3 | 0,9 | 19,8 | | |
| Всего за день: | | 66,3 | 63,4 | 308,4 | 1990,3 | 1,85 | 50,4 | 28 | 12 | 0,7 | 494,1 | 353 | 1213 | 15,8 | 10,4 | 429 | | |



30.12.19

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 | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Итого за весь | 780,0 | 855,4 | 3 271,8 | 23 950,0 | 17,5 | 565,4 | 1 131,9 | 172,1 | 15,9 | 8 750,8 | 3 085,9 | 13 553,0 | 147,5 | 103,7 | 3 953,4 |
| Среднее значение за период | 65,0 | 71,3 | 272,7 | 1995,8 | 1,5 | 47,1 | 94,3 | 14,3 | 1,3 | 729,2 | 257,2 | 1129,4 | 12,3 | 8,6 | 329,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13 | 32 | 55 | | | | | | | | | | | | |

* овощи по сезону, кисломолочные напитки указаны с учетом неповторяемости блюд

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.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Е.А. Парфенкова

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"



М.С. Вахруков

Вахруков М.С.



30.12.19