

"Согласовано"



ООО "Комбинат социального питания"

Меню для организации двухразового горячего питания (завтрак, обед) в соответствии с условиями контрактов на оказание услуг по организации питания для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет.

(составлено на основании Примерного 3-х разового меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (B1, C, A, E, B2, Ca, Mg, P, Fe, Zn, I), Минеральные вещества, № рецептуры, Сборник рецептур. Includes rows for Breakfast (Завтрак) and Lunch (Обед) items like каша, бутерброд, макароны, компот, etc.

День второй

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (B1, C, A, E, B2, Ca, Mg, P, Fe, Zn, I), Минеральные вещества, № рецептуры, Сборник рецептур. Includes rows for Breakfast (Завтрак) and Lunch (Обед) items like котлета, картофельное пюре, чай, батон, суп, печенье, рис, хлеб, etc.

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, мг			
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	30,9	17,7	51,1	508,5	0,1	0,6	46,1	0,8	0,5	350,3	49,6	381,2	1,4	1,3	19,4	366	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	69,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	668	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	415	32,7	17,9	76,4	621,8	0,12	0,6	46,1	1,1	0,6	367,2	61,9	416	2,3	1,4	10,4			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,9	2,2	16	90,2	0,1	7,7	0,2	0,8	0,1	27,1	27,3	140	1,1	0,5	72,3	133	2004	
ТЕФТЕЛИ ОСОБЫЕ	80	5,9	8,6	4,7	97,5	0,03	0,4	0	0,8	0,1	9,5	6,6	77	0,9	2,5	18,6	ТТХ		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОМ(ПАТАНО)ВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	8,8	6,2	39,6	252,9	0,2	2	14,4	4,6	0,1	23,1	128	218,4	4,5	1,4	62,9	508/578/515	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ		
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	78,6	0,03	0	0	0,4	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТУ		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАЧКЕВЫХ	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:	790	22,5	17,2	120,1	716,2	0,76	12,8	14,6	6,9	0,3	83,2	168,7	434,7	7,6	4,8	165,3			
Всего за день:		55,2	35,1	196,5	1338	0,88	13,6	60,7	8	0,9	460,4	250,6	510,7	9,8	6,2	165,7			

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, мг			
Завтрак																			
БИТЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	80	11,2	13,5	14,1	240,2	0,03	0,4	4,6	2,6	0,1	15,3	19,9	122,6	1,8	0,5	24,2	ТТХ		
РИС ОТВАРНОЙ(ВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,9	4,6	40,1	224,6	0	1,5	16,1	0,3	0,03	26,8	29,4	81,2	0,6	0,8	61,1	511/579/515	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	8,5	0,8	0	0	666	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	465	16,9	18,5	79,7	579,8	0,05	3,9	20,7	3,2	0,13	61	62,2	229,7	3,4	1,4	85,3			
Обед																			
БОРЩ ИЗ СВАКАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,5	122	0	8	10,2	2,3	0	56,6	23,7	51,4	1,3	0,5	108,4	110	2004	
РИГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРЧИНОЙ(ВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/25	11,4	13,9	11,5	229,9	0,1	15,6	12,4	2,5	0,1	44,8	37,8	144,1	1,9	0,5	64,3	ТТХ/578/515	2004	
КОМПОТ 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	65	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,6	0,7	0,3	1,7	ТУ		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	52	5	6,1	35,8	210,6	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	49,7	0,5	0,4	24	ТТХ		
Итого за прием пищи:	797	24,3	26,7	107,1	754,3	0,7	24,3	25,7	7,2	0,12	176,4	83,4	300,4	5,1	1,7	196,6			
Всего за день:		38,2	45,2	186,8	1334,1	0,75	28,2	46,4	10,4	0,25	236,4	145,6	510,1	8,5	3,1	281,9			



30.08.2019

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
Завтрак																			
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	80	10,2	11,4	2,8	162,8	0,1	8	10,9	1,9	0,1	27,4	15,5	103,9	1,7	1,2	16,5	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	49,1	226,6	0,1	0	12,7	1,3	0	27,6	11,3	46,7	1	0,8	56,9	ТТК	2004	
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,8	142,3	0	0,2	0	0,1	0,3	121,6	21,5	132,2	0,3	0,4	2,6	ТТК	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1500	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	8		
Итого за прием пищи:	465	24,5	23,8	78	638,7	0,2	9,3	62,6	3,4	0,4	312,6	56,2	405	3,4	3,1	76,2			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩеным)	200	6	4,5	17,8	133,6	0,2	3,7	0,2	2,2	0	32,3	26,3	62,4	1,6	0,7	51,4	133	2004	
ШАРДЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	12,5	16,8	10,8	200,6	0,2	0,8	0	2,8	0,1	11,7	19,8	88,2	1,5	1,3	24,1	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕЛОЩОМ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,8	8,2	22,8	196	0,2	11	15,4	0,4	0,1	49,7	32,4	64,3	1,3	0,7	50,5	4305/515/576	2004	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	35,6	142	0	1,6	0	0,3	0	14,4	4,7	4	0,8	0,1	0,6	631	2004	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ		
Итого за прием пищи:	685	22,7	29,7	97,1	887,2	0,94	16,9	15,6	4,8	0,2	112,7	82,2	280,4	5,8	3,2	133,6			
Всего за день:		47,2	53,6	175,1	1445,9	1,14	25,9	78,2	8,3	0,6	425,2	144,4	685,4	9,2	6,3	210,1			

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
Завтрак																			
ЯЙЦА ПО-ЛОМАШЕНУ	200	12,1	14,4	29,5	278,2	0,2	14,3	0,2	1,6	0,2	41,1	48,7	253,3	3,8	0,7	168,2	456	2004	
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЮ	202/9	5	3,6	9,3	67,5	0	0	0	0,6	0,06	19,6	11,8	76,4	1	0,2	1,1	7	2004	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	66,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	685	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	469	19	18,2	55,5	487,5	0,22	27,6	0,2	2,4	0,26	79,2	73,3	356,1	4,9	1	179,3			
Обед																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	3,8	14,4	128	0,3	0,8	26,4	0,3	0,1	130,4	21,3	109,6	0,6	0,5	49,2	180	2004	
ФРИКАДЕЛЬИ С СОУСОМ	100	7,2	8,5	9,5	183	0,03	0,3	0,5	0,1	11,1	10	76	0,8	2,5	36,4	ТТК			
РИС С ОВОЩАМИ И ОВОЦАМИ ПО СЕЗОНУ	150/15	3,6	5,3	35,3	209	0	2,1	18,2	0,4	0,03	30,7	29,8	84,5	0,8	0,7	49,6	4305/515/576	2004/2004	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,1	35,4	142	0	1,6	0	0,1	0	16,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	651	2004	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ		
Итого за прием пищи:	685	16,8	17,8	104,5	796	0,67	19,2	44,8	1,5	0,23	183,4	73,2	316,3	3	3,8	138,2			
Всего за день:		35,8	36,1	170	1193,6	0,89	46,7	44,8	3,9	0,49	272,6	146,6	686,4	7,9	4,8	307			



0.08.2019

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	Углевод, 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 ЛАКОМКА	50	10,3	14,8	11,1	212,8	0,1	12,8	18,6	2,3	0,1	65,6	30,4	141,2	1,6	0,2	25	ТТК	2004		
КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	6,2	39,1	250,1	0,2	0	14,4	4,6	0,1	16,5	123,2	210	4,3	1,4	62,3	508	2004		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	6,6	12,8	138,3	0	0,1	52	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,8	0	3	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	18	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004		
Итого за прием пищи:	476	25,6	27,6	78,1	662,1	0,3	12,9	85	7	0,3	277,2	169,6	528,1	7,1	2,4	87,3				
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горошком луковым)	200	5	4,5	17,8	133,6	0,2	3,7	0,2	2,2	0	32,8	26,5	62,6	1,6	0,7	55,4	139	2004		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60	8,8	11,7	7,4	171,2	0,1	0,8	23	1,7	0,5	32,8	18,6	113,5	0,7	0,6	79,8	401	2004		
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	4,1	4,6	40,6	227,2	0,06	2	16,2	0,3	0,03	26	30,3	83,6	0,7	0,8	61,4	5116/76/515	2004		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	55,4	142	0,05	2,7	0	0,1	0	22	11,5	12	0,1	0	0,4	632	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,8	5	21,2	0,6	0,2	1,1	19			
Итого за прием пищи:	676	19,4	21,2	111,1	720	0,76	9,2	39,4	4,6	0,53	126	92,3	235,6	3,7	2,3	198,1				
Всего за день:		45	48,8	189,2	1382,1	1,06	22,1	124,4	11,6	0,83	397,2	261,9	813,6	10,8	4,7	285,4				

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																				
ОВАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/30	10,5	13,2	62	365,5	0,15	0,6	4,7	2,2	0,2	172,6	26,6	178,2	0,9	0,9	49,7	733	2004		
КАША 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	0,5	0,8	3,5	694	2004		
ФРУКТ	130	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8				
Итого за прием пищи:	460	15,2	17,3	93,3	549,9	0,15	16,2	31,1	3,1	0,4	357,2	66,7	358,7	1,3	1,9	55				
Обед																				
БОРЩ ИЗ СЕКАГУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5,2	13,1	106	0	6	0,2	2,3	0	45,8	22,6	45,3	1,3	0,5	105,5	110	2004		
ТЕФТЕЛИ "КРЕПЫШ" (из мяса туру)	130	6,9	8,7	8,4	217,6	0	1	16,8	0,3	0,1	35,4	13,3	76,4	0,9	1,5	84,6	ТТК	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/20	6,6	4	42,3	237,6	0,1	0,8	12,5	1,5	0	31,3	15,1	57,9	1,1	0,5	50,9	516/61/59/78	2004		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,8	5	21,2	0,6	0,2	1,1	19			
Итого за прием пищи:	770	17	16,2	106,7	745,2	0,45	25,8	29,5	4,4	0,1	135,1	62,4	211,2	4,2	2,7	358,6				
Всего за день:		35,2	38,1	208,2	1387,4	0,59	42	60,6	7,5	0,5	492,3	129,1	669,5	9,2	4,7	313,9				



30.08.2019

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																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СУШЕННЫМ	150/50	23,7	18,6	52	470,4	0,1	0,3	0,15	1	0,6	278,1	59,6	350,7	1,5	1,6	12,5	303	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,6	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,1	0	0	695	2004	
ВОДНЯНО-САХАРНОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,2	6,9	11,9	114,5	0	0	0	0	0	2,1	1,6	8,9	0,1	0,1	1,8	ТУ		
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	420	26,7	25,7	89,2	688,5	0,12	0,3	0,15	1,3	0,6	297,1	73,7	384,4	2,5	1,8	14,3			
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,7	5,3	8	86,4	0	0,6	6,2	0,9	0	44,5	17,1	53	0,6	0,4	51,9	124	2004	
ВАРЖЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/25	11,2	14,5	10,9	231,2	0,1	15,9	0,1	1,2	0,2	34,6	40,7	197,5	2,5	0,6	126,7	439/576/515	2004	
КОМПОТ 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		
БЫЧЬЕНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,6	212,3	0	0	0	1,8	0	10,5	6,7	38	0,3	0,3	23,7	ТУ		
Итого за прием пищи:	655	20,2	25,8	110	722,9	0,6	26,2	6,3	4,7	0,22	129	89,5	343,7	5	1,6	204,2			
Всего за день:		46,9	51,5	199,2	1421,4	0,72	26,5	6,45	6	0,82	426,1	163,2	728,1	7,5	3,4	218,5			

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ВИТОНЕК МЯСНОЙ	60	11,5	12,5	13,1	192,9	0,03	0,2	0	0,4	0,1	12,2	14,8	62,6	1,4	1	22	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕКОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/25	3,3	8,2	21,8	189	0,2	10,4	15,4	0,2	0,1	47	29,5	86,1	1,2	0,6	56,5	570	2004	
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	9	0,8	0	0	695	2004	
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	475	16,7	20,9	61,6	503,7	0,25	23,8	15,4	0,9	0,2	77,7	57,1	185,3	3,6	1,7	78,6			
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	12,9	108	0,1	5	0,2	1	0	23,8	18,9	59,4	0,8	0,2	45,5	139	2004	
БРУСОЛЬ ИЗ КУРЫ	80	14,6	15,5	4,9	229,7	0,01	0,5	0,2	5	0,2	25,9	19,4	130,9	1,4	1,9	72,6	ТТК		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/15	8,7	0,2	35,5	252,2	0,2	1,5	14,4	4,6	0,1	21,9	125,3	216,3	4,4	1,4	62,7	536/576/515	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 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	80	1,3	0,2	9,9	48	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ТУ		
Итого за прием пищи:	600	26,7	25,1	102,6	776,9	0,71	33,5	30,2	11,8	0,5	175,6	231,6	634	10,9	6,3	268,6			
Всего за день:		43,4	46	164,2	1280,6	0,96	57,3	45,6	21,7	0,77	601,7	498,7	1482,7	14,5	8,7	547,1			



30.08.2019

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9	19,5	0,3	212,8	0,2	0	0	0,3	0	28,8	1,6	129,6	1,6	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,2	4	40,1	227	0,1	0	12,7	1,3	0	27,8	11,3	46,6	1	0,4	56,9	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	18	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	102,5	4,2	3,7	12,8	101,9	0	0,1	2,6	0,1	0	52,8	6,8	66,3	0,4	0,5	0	3	2004
Итого за прием пищи:	465	19,6	27,2	66,3	602,6	0,3	0,1	26,7	1,7	0	161,7	29,8	250,1	3,7	0,9	56,5		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,8	4,8	16,4	121,6	0,1	6,9	0,2	1,5	0,2	33,7	24,1	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	12,5	16,8	10,8	280,6	0,2	0,3	0	2,6	0,1	11,7	19,8	88,3	1,5	1,5	24,1	ТТК	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	1502,5	3,9	5,6	15,4	132,1	0,1	38,2	0,1	2,4	0,1	89,9	33,7	64,1	1,8	0,9	66,4	531/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0,1	0	16,8	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	66	0,5	0	0	0,3	0	8,9	7,5	31,6	0,7	0,2	1,7	ТТ	
Итого за прием пищи:	685	23,4	27,3	82,9	755,8	0,9	61,4	0,3	7,1	0,4	158,3	92,3	237,6	5,2	3,3	149,2		
Всего за день:		43	54,5	161,2	1358,1	1,2	61,5	39,0	8,8	0,4	320,5	57,3	637,6	9,4	4,4	295,8		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПЛОДОВОЦИ ПО СЕЗОНУ	150/20	10,8	20,6	32,3	328,9	0,03	3,1	0,1	2,3	0,1	25,8	38,7	211,9	1,6	1,0	65,6	443/576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	6,5	0,6	0	0	686	2004
БАТОН ИДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТТ	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,7	4,3	25	169	0,1	6	0,1	1,1	0,1	15,1	4,8	51,8	0,8	0,4	13,2	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	17,3	25,1	82,8	605,9	0,15	5,1	0,2	3,7	0,2	59,8	56,4	289,8	3,2	2,4	88,8		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,2	13	96,9	0	5,6	6,6	0,8	0	39,5	21,6	52,8	1,2	0,4	57,7	114	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	160/20	15,2	15,2	25	310	0,2	16,4	0,02	3,72	0,4	25,2	44,8	165,6	2,6	3,5	0,6	428/576/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	136	0	16	0	0,1	0	19	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	66	0,5	0	0	0,3	0	6,6	7,5	31,6	0,7	0,3	1,7	ТТ	
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:	630	20,0	23,6	107,4	735,8	0,7	38	6,62	6,02	0,4	96,9	85,1	283,2	5	4,4	74,2		
Всего за день:		37,3	48,7	190,2	1345,7	0,85	43,1	6,82	9,72	0,6	156,8	141,5	572,8	8,2	6,8	173,2		



30.08.2019

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мгг
Итого за весь период	501,4	634,2	2 185,2	15 844,6	11,1	408,0	652,9	86,4	8,1	4 245,8	1 693,7	8 099,2	110,8	90,3	2 946,9
Средние значения за период	41,8	44,5	182,1	1328,7	0,9	34,0	54,4	6,9	0,7	353,9	166,1	672,4	9,2	4,8	245,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	55												

Нормативная документация:

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Приказ №315 от 28.12.86 Министерства торговли СССР
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенова Е.А.

Е.А. Парфенова
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат социального питания"

Руденко В.Е.



30.08.2019