



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 месяц)

(составлено в соответствии с актами 6.3 СанПиН 2.4.5.2489-08)

Первый завтрак. День первый

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, 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
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,0	20,3	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВОЗДУШНОЙ ПЕЧЬЮ	25/20/30	10	8	43	126,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
БАКАУ С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	3,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	425	18,3	20,3	77,4	565	0,3	2,6	112,2	1,1	0,4	459,7	69	416,9	1,9	2,7	42,6		
Обед																		
ОВОЩНО-СЫРНЫЙ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,5	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515026	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СЫРОМ ЛУЩЕНЫМ	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	3,8	0	2,4	0,07	42,7	15,6	88,1	2,1	0,8	31,4	136	2004
ПИЦЦА С МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,0	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,3	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	150	5,1	0,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,05	4,9	21,1	32,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПОЗИТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОДОВ 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	651	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,3	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	745	26,8	26,6	135,1	897,7	1,29	30,6	0	7	0,2	78	97,5	232,1	6,2	2,1	136		
Полдник																		
МОЛОКО в од.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	140	21,7	180	0,7	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	30	0,7	18,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2004
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день:	608	73	247,3	1848,1	1,77	34,6	137,7	8,1	6,92	1004	209,1	953,9	9,2	6,4	206			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. дмз, 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 ИЗ МЯСА КУР	80	18,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	320	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,6	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	9	8	5	10	1	0	0	685	2004
БАТОН ПОДЖАРЕННЫЙ	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 10.71.11-00248363077.2016
Итого за прием пищи:	475	20,2	18,5	61,8	496,7	0,24	38	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	258,6	4,1	1	82,6		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,3	69,2	134	2004
ПИЦЦА ПО-СТРОУАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	8,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН ПОДЖАРЕННЫЙ	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 10.71.11-00248363077.2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
ВАНИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	290	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,3	0,02	32,5	17,3	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Итого за прием пищи:	758	23,6	20,7	116,4	780,6	0,71	36,6	4,4	6,4	1,22	106,1	108,9	443,4	7,1	4,7	200		
Полдние																		
МОЛОКО в виде утка	200	0	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,4	19	697	2004
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		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:		54,4	50,2	222,2	1569,9	1,65	85,7	36,81	12,5	1,66	497,9	227,8	929,6	15,2	7	328		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ТАБЛЕТОЧКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/50	30,2	17,9	51,9	495	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,1	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	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 10.71.11-00248363077, 2016
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/336	2004
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	134,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,9	461/987	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2007-81
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ 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:	530	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	194,1	396,1	8,1	4,9	77,6		
Полдник																		
МОЛОКО в виде утка	200	6	6,1	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	249	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ: ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,3	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	18,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	265	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		64,34	57,91	228,1	1708,8	2,3	31,02	68,35	10,5	1,51	756,8	295,5	1073	10,9	7,9	115		

День четвертый

Пример 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																		
БИГОЧЕК МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	431	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	36,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1520	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	465	23	25,7	72,3	620,3	0,55	0,1	34,5	4,3	0,17	168,5	53,7	214,2	4,1	1,4	81,1		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	34	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2013
КОМВОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ЛИМ. 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	0,3	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,03	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за прием пищи:	695	23,5	22,9	118,1	711,4	0,9	44,62	21,3	6,5	0,37	99,3	96,7	310,8	6,2	2,6	138		
Полдник																		
МОЛОКО в виде утка	280	6	6,4	9,4	129	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	692	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	113	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24001-2014
ФРУКТ	130	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	34	3,5	0	0		
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	276,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Всего за день:		54,4	62,5	227,2	1637,2	1,58	53,32	81,1	11,4	0,78	538,4	193,8	738	13,1	4,9	239		

День пятый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углебы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ЮБИЛЕИОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	25,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,3	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С ИВКОМ СОДЕРЖАЩИМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	475	9,9	10	79,8	470,5	0,15	2	64,5	2	0,28	182,3	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/376	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	320	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	139	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,3	0,3	24	424	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	3	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	18,3	23,7	107,2	720,3	0,78	41,8	8,25	5,7	1	134,4	85,9	301,3	3,9	2,1	215		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	83	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	36,9	271	0,14	0	7,5	1,3	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5		
Всего за день:		38,8	47,5	234,1	1547,4	1,09	47,8	80,25	9,4	1,4	680	165,8	614,9	11,4	3,2	279		

Дневной рацион

Пример 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																		
ПЛОД	150	16,5	16,3	24,4	322	0,06	1,2	0	2,8	0,1	14,2	19,3	200,1	2,7	0,9	61,5	265	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	523	2003
БАТОН ВОДИРОВАЛЬНЫЙ	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 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	450	26,3	25,8	73,1	639,8	0,18	7,4	0,17	3,2	0,2	184,2	68	357,7	4,9	2,1	98,8		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	14,5	148,6	1,8	1,8	72,6	406	2004
КАПУСТА ТУВЕННАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,03	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
ПАШТЕТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,3	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	690	26,1	27,9	89,9	725,5	0,86	28,8	0,5	10,2	0,32	185,5	88,4	316,1	5,7	3,7	199		
Полдник																		
МОЛОКО в виде утка	200	8	6,8	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	140	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	23,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	275	15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	290,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2		
Всего за день:		67,6	65,6	201,6	1687,3	1,19	37,34	89,97	14,3	0,82	660,5	201,7	944	11,7	7	322		

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	Углеб. вода, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4,1	7,6	29,6	294,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	300	4,9	5	37,3	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	425	19	20,6	77,1	571,1	0,35	2,4	110,1	1,1	0,7	461,9	73,9	429,6	2,2	2,7	43,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	4,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
БОРЕЦ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	40,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	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	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	22,7	24,4	111,7	757	0,56	26,7	10,11	5,98	0,17	160,6	102,6	311,4	4,1	1,6	88,8		
Полдник																		
МОЛОКО в вид. уток.	200	6	6,4	3,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ПИДДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	326,4	18,9	164,0	0,9	0,8	8,4	334	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день:		57,4	71,1	223,9	1771,5	1,09	40,5	145,7	3,08	1,19	1089	219,1	1085,9	7,4	5,9	160		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,99	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	34,1	462/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	36,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,3	0,4	0,04	133,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20/25	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	510	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,99	5	0,07	180,2	53,5	250,9	3,9	1,1	81		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	2,9	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/376	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,3	51,4	139	2004
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	162,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,1	203,9	4,6	1,5	36,2	308	2004
КОМКОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИС 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
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		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	730	25,2	36,3	111,2	834,4	1	30	0	5,6	0,24	180,3	207,3	434,3	9,7	4,9	116		
Полдник																		
МОЛОКО в бутылке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,1	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,1	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,3	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1	40,5		
Всего за день:		62,9	85,3	218,3	1911,4	1,82	36,5	67,39	12,1	0,61	789,3	308,7	978,7	15,3	7	237		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Полимеры					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																		
ОМЛАДЫ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	735	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
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:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	290/15	4,9	6,7	15,3	145	0	0,8	0,7	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ПЕЩЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,3	12,3	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	6,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	431	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	7,6	16	145,3	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	340	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,3	17,5	23,4	0,7	0	0,2	679	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,6	0,4	19,3	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	645	24,4	26,2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	5,8	0,12	112	84,7	258,5	5,4	2,2	151		
Полдник																		
МОЛОКО в т.ч. утук	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	23,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	414	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	7,7	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		47	47,7	234,8	1628,7	1,88	25,9	83,5	15,3	0,68	673,9	206,2	808,8	12,5	5,2	232		

День четвертый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КУЛЕТА РЫБНАЯ	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	86,5	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	36,5	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	115/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
БАТОН ВОДРОСЛЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248361077-2016
Итого за прием пищи:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,3	0,1	88,1	51,1	276,2	2,5	1,5	139		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	513/576	2004
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	28	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЛОД	150	16,5	16,9	24,4	322	0,66	1,3	0	2,5	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,8	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	11,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
ХЛЕБ РЖАВОЙ	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		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	780	26,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138		
Вечер																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2		
Всего за день:		54,04	71,11	224,3	1709,7	0,905	55,4	45,18	11,8	0,54	802,2	177,4	861,8	8,7	5,3	332		

День пятый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белков, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	16,3	0,8	0,1	281,3	21,8	312,3	2,8	1,8	64	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	35,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	405	23,8	32,5	30,8	515,8	0,2	2,3	16,3	1,5	0,1	276,6	40,5	377,6	4,7	2,4	66,2		
Обед																		
ОВЩИ ПО СУХОМУ	90	0,5	0,1	1,3	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	31,3/578	2004
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	18	108	0,2	8	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	19,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,7	244,5	0,3	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,3	0,4	56,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ 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
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,3	0,025	0	0	0,4	0	3,8	8,5	21,8	0,3	0,2	0		ГУ 10.71.11-002/836/2077. 2016
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	1,3		ГОСТ 2077-81
Итого за прием пищи:	715	21,2	24,5	110,3	774,4	1,2	40,1	11,1	4,9	0,13	89,9	81,9	263,3	5,1	2,3	119		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	81	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,4	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2004
Итого за прием пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3		
Всего за день:		58,8	71,1	199	1708,2	1,5	46,9	47,5	6,6	0,43	639,3	156	865,5	13,9	6,3	239		

День пшеницы

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр. 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	150	13,9	15,1	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,3	63,3	299	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	3,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ВОДРОЗВАННЫЙ	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 10.71.11-00248363077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	93,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	470	25,1	21,3	69	570,6	0,2	6,14	34	3,9	0,24	91,8	71,9	297,7	5,7	1	76,5		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	315/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	131	2004
ПИЦЦА ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
БАНА ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,3	56,2	506	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВIT C	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	638	2004
БАТОН ВОДРОЗВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,4	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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		ГОСТ 2077-81
Итого за прием пищи:	750	28,5	22,4	118,9	796,0	0,82	36,4	4,4	6,85	1,9	114,7	219,1	566,6	11,4	5,4	196		
Полдник																		
МОЛОКО в нап. утом	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,8	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	29,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
ВОРОНЦЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	296,1	0,1	14,1	25,3	0,8	0,2	262,9	35,8	203,3	3,2	1,1	23,4		
Всего за день:		61,5	57,7	221,9	1662,7	1,12	56,64	63,7	11,6	2,34	469,4	326,8	1067,6	20,3	7,8	295		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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
Итого за весь период	144,4	195,4	493,8	4 426,8	2,5	53,7	333,7	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	399,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	40	45												

* данные по составу, вычисления, количественные значения указаны с учетом погрешности блоча

Использованная документация

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательского питания при общепитательных предприятиях "Хлебпроектинформ" 2004г. Под ред. В.Т. Лаптевой
3. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г под ред. Маньшиной М.И., Тутельная В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфоломеевой В.Л.

Директор ГБУ "Дзержинского государственного предприятия
сырья и пищевых продуктов"



Г.В.Гарин