

Обед														
110, 1994г	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10,0	2,4	58,5	60,7	27	1
422, 1994г	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18,0	1,4
463, 1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2
ттк	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0,3	20,0	0,12	2,3	15,2	3,0	20	0,9
Итого за прием пищи:		760	25,3	29,5	105,9	795,7	1,41	34,0	10,21	9,3	111,2	413,7	210,8	9,1
Всего за день:		1260	47,9	54,7	185,9	1439,5	1,65	37,7	285,11	10,13	910,8	1057,6	302,3	11,9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день														
455, 1994	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	164	38	2
465, 1994г	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	6,4	93,5	30,6	0,6
627,628,629 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ТУ 10 71 11- 00248363077- 2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого за прием пищи:			500	25,0	21,9	89,0	0,48	18	0,14	4,4	102,6	291,3	82,0	4,1
Обед														
161.1996г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,6	22,4	158	0,06	0,6	22	0,2	115	100	15,2	0,3
394,1994г	Жаркое по-домашнему	200	13,9	15,5	14,2	252,9	0,10	5,8	0	2,7	26	176,6	36,4	3,3
627,628,629 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,40	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
Итого за прием пищи:			670	21,0	21,4	61,5	0,56	11,8	22,0	3,1	150,6	305,8	60,6	5,2
Всего за день:			1170	46,0	43,3	150,5	1,04	29,8	22,14	7,5	253,2	397,1	1462,6	9,3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
ттк	«Ёжики» мясные	160	11,6	10,3	12,8	226,7	0,07	4,9	13,1	1,6	40,7	139,6	23,3	2,0
472, 1994г	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2
585, 1996	Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	22	12	11,9	0,1
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого за прием пищи:			17,2	18,7	84,8	617,3	0,32	37,9	13,1	2,3	111,7	272,9	75,2	3,5

ОБЕД														
148 1994г	Суп с макаронными изделиями и курой	210	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	26,4	38,5	11,7	0,7
ттк	Гуляш из филе куриного	80	13,4	7,7	2,3	289,4	0,01	0,5	0,2	5	29,2	148,6	18,5	1,8
465, 1994г	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	6,4	93,5	30,6	0,6
627, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2
Итого за прием пищи:			24,6	20,5	96,5	826,8	1,17	1,3	0,4	7,1	76,2	331	74,8	5,3
Всего за день:			41,8	39,2	181,3	1444,1	1,49	39,2	13,5	9,4	187,9	603,9	150	8,8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
1994г таб 4 стр149	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	210	6,0	10,6	44,0	285	0,05	1,1	53	0,1	119	126	27	0,4
3, 1997г	Сыр порционнo	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17	7	0,2
1994г	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	13	0	0,8	21	14,3	10,4	2,9
Итого за прием пищи:		545	16,3	20,2	92,1	614,4	0,14	16,4	130,3	1,4	778	564,3	90,4	4,1

Обед																																																																	
ттк	210,2003г	627,1994г	ГОСТ 2077-84	Итого за прием пищи	Всего за день:																																																												
						Суп картофеляый с яйцом	Рагу из птицы	Чай с сахаром	Хлеб ржаной	250	200	200	30	680	1225	16,4	10,7	15,0	14,9	57,0	149,1	0,2	0,09	0	0,5	0,79	0,93	121,8	426,1	60	69	676,9	1291,3	6,9	11,7	0	0	18,6	35,0	21,3	151,6	86,2	138,1	8	31,8	264,1	828,4	1,5	2	0	0,3	3,8	5,2	33,7	28,6	5	6,9	74,2	852,2	24	36	4	7,5	71,5	161,9
						250	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	33,7	86,2	24	1,4																																															
						200	14,1	25,7	10,7	426,1	0,09	11,7	21	2	28,6	138,1	36	1,8																																															
						200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1																																															
						30	2,0	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7																																															
						680	20,9	30,7	57,0	676,9	0,79	18,6	21,3	3,8	74,2	264,1	71,5	4,9																																															
						1225	37,2	50,9	149,1	1291,3	0,93	35,0	151,6	5,2	852,2	828,4	161,9	9																																															

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6 день														
679,1994	Блинички с джемом (повидлом)	180	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	28,5	72,3	23,2	2
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	200	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	148,8	112,8	17,5	0,15
627,628,629,1994	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за прием пищи:		580	9,9	10	84,8	490,5	0,15	2	64,5	2	182,3	193,1	44,7	3,15
Обед														
515/576, 2004	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0	4,6	8,4	2,8	0,3
132,1994	Суп из овощей со сметаной	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	31,5	47,3	18,3	0,6
332, 1994	Тефтели рыбные с томатным соусом	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	24,8	92,8	9,4	0,6
472,1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	37	86,6	27,8	1
585, 1996	Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	22	12	11,9	0,1
109,1986	Выпечное изделие	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	9,9	35	13,7	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
Итого за прием пищи:		720	18,3	23,7	107,2	720,9	0,78	41,8	8,25	5,7	134,4	303,3	88,9	3,9
Всего за день		1300	28,2	33,7	192	1211,4	0,93	43,8	72,75	7,7	316,7	496,4	133,6	7,05

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
262, 1994г ТТК38	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,7	10,6	33,7	258	0,12	1,4	49,9	0,13	140	142,5	33,9	1,0
3, 1997г	Сыр порционнo	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
ТУ 10 71 11- 00248363077- 2016	Батон йодированный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17,4	6,6	0,2
1994г	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	13	0	0,8	21	14,3	10,4	2,9
Итого за прием пищи:			17,0	20,2	81,8	587,4	0,21	16,7	174,9	1,43	798,6	581,2	96,9	4,7

Обед														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
110, 1994г	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	58,5	60,7	27	1
445, 1994г ттк 71	Котлета рубленая из филе куриного	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,1	2,88	65,6	131,2	30,4	1,6
465, 1994г	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5
627, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
Итого за прием пищи:			22,5	24,5	90,8	672,2	0,5	23,5	10,1	5,78	139	299	91,9	4,7
Всего за день:			39,5	44,7	172,6	1259,6	0,71	40,2	185	7,21	937,6	880,2	188,8	9,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
8 день														
422,1994г	Тефтели мясные с томатным соусом	150	14,6	18,2	13,9	278,1	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18,0	1,4
469,1994г	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1
3, 1997г	Сыр порционно	15	3,8	4,1	0	51	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
627, 1996г	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5,0	1
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого за прием пищи:		570	25,4	31,7	73,6	688,0	0,59	5,6	95,09	5,1	481	438,3	75,7	4
Обед														
138, 1996г	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
401, 1996г	Гуляш из свинины	100	8,5	22,6	2,3	247,2	0,20	0,7	0	2,1	16	102,9	17,9	1,8
463, 1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,2	33,9	208,8	0,24	0	0	0,7	17,8	244,7	163,0	5,5
627,1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5,0	0,6
Итого за прием пищи:		720	23,7	33,7	83,4	729	1,01	6,5	0	5,4	86,1	464,9	225,5	11
Всего за день:		1290	49,1	65,4	157	1417	1,6	12,1	95,09	10,5	567,1	903,2	301,2	15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
9 день														
324,1994г	Котлета рыбная	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	0,06	0,6	53	148,8	9,6	0,8
472,1994г	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2
1996г, таб 24	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,03	0	0	0,4	5,8	21,8	8,3	0,3
627,1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие без крема	10	0,8	1,8	6,6	46	0	0	0	0	2,1	9	1,7	0,1
Итого за прием пищи:			19,8	15,1	77,2	526,5	0,29	24,2	0,06	1,4	114,9	299,9	59,8	3,7
Обед														
120,1994г	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	58,1	55,1	23	0,8
403,1994г	Плов	180	19,8	20,3	29,3	386,1	0,07	1,5	0	3,3	18,9	240,1	47,2	3,2
585,1994г	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	0,06	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
Итого за прием пищи:			23,7	26,3	99,2	678,3	0,53	33,3	10,0	6	95,4	322,3	82,3	4,9
Всего за день:			43,5	41,4	176,4	1204,8	0,82	57,5	10,06	7,4	210,3	622,2	142,1	8,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
10 день														
324, 1997г.	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
стр149, таб4 1994г	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	210	8,8	11,8	44,3	307,1	0,18	1,2	71	0,3	135	202	54	1,4
3, 1997г	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	3,2	72,8	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
ТУ 10 71 11- 00248363077- 2016	Батон йодированный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17	7	0,2
Итого за прием пищи:			24,6	27,4	86,1	674,3	0,30	3,5	296	1,0	795	703	112	3,2
Обед														
129, 1994г	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,0	16,5	103	0,25	6,3	0	1,3	30	73	24	0,9
ттк 68	Бефстроганов из птицы	80	10,7	19,0	1,4	195,2	0,10	9,1	11	2,0	27	104	16	1,7
469, 1994г	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41,0	293,4	0,60	0	0	1,2	6	45	25	1,3
627,1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	5	21	5	0,6
Итого за прием пищи:			20,0	34,2	83,8	697,6	1,29	15,4	11	4,7	73	251	74	5,5
Всего за день:			44,6	61,6	169,9	1371,9	1,59	18,9	307	5,7	868	954	186	8,7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
11 день														
Завтрак														
394,1994г	Жаркое домашнему	200	13,9	15,5	14,2	252,9	0,10	5,8	0	2,7	26	176,6	36,4	3,3
588, 1994г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	33	23,4	17,5	0,7
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	45	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17,4	6,6	0,2
113,1986г	Выпечное изделие	60	3,3	7,2	20,5	160	0,07	0,14	0,02	0	67	72,8	9,9	0,6
Итого за прием пищи:			19,4	22,9	76,4	589,3	0,19	6,64	0,02	3,5	131	290,2	70,4	4,8
Обед														
131,1994г	Суп картофельный рыбный	255	4,4	2,8	16,0	123,9	0,11	11,5	0	2,6	34	109	35,3	1,3
387,553 1994г	Печень строгановски по-	80	10,5	8,5	5,4	140,8	0,19	28,9	5,5	3	25,6	223,3	14,8	4,8
465,1994г	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	5	77,9	25,5	0,5
627,1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	5	21	5	0,6
Итого за прием пищи:			20,2	17,7	85,2	598,7	0,67	40,4	5,5	6,1	74,6	439,2	84,6	8,2
Всего за день:			39,6	40,6	161,6	1188	0,86	47,04	5,52	9,6	205,6	729,4	155	13,0

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
12 день														
Завтрак														
733, 2004	Оладьи с молоком сгущенным	200	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	281,1	296,7	66,2	2,1
685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1
	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	20,8	14,3	10,4	2,9
Итого за прием пищи:		530	11,9	13,8	96,4	562,1	0,27	14,1	45,1	6,4	306,9	319	80,6	6
Обед														
515/576, 2004	Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	2,1	2,2	1,3	0,1
147, 2004	Суп с макаронными изделиями и курой	265	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	26,4	38,5	11,7	0,7
451, 2004	Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	4,8	60	19,2	1,6
540, 2004	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	37	92	25	1,1
ттк	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	24,0	95	0,3	20,1	0,13	2,35	15,2	3,0	20	0,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2
Итого за прием пищи:		745	23,8	26,2	88,6	687,6	1,73	30,1	1,23	7,65	94,7	238,1	87,2	5,3
Всего за день:		1275	35,7	40,0	185,0	1249,7	2,0	44,2	7,63	14,05	401,6	557,1	167,8	11,3

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

ИТОГО	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	267,7	322,1	1042,5	8329,6	11,45	263,2	119,99	70,03	714,5	1177,6	4092,3	79,0	
Среднее значение за период	22,31	26,84	86,88	694,13	0,95	21,93	10,0	5,84	59,54	98,13	341,03	6,58	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12%	35%	53%										

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. Под ред. В.Т, Лапшиной
3. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4. 2003г. под ред. Варфаламеевой В.Л.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли плюс, 2015г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. «Хлебпродинформ» Москва 1997г. под ред. Н.А. Лупея