"Согласовано"

Руководитель Управления

А.М.Звягин

"10" 12 2014

"Согласовано"

Директор МОУ "СШ № 58"

"__" ____ 20__

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 11-17 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

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																		
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	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
ШНИЦЕЛЬ (БИТОЧЕК) ИЗ СВИНИНЫ	100	15,6	21	13,5	363,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,6	122,9	1,9	1,9	30,2	ТТК	
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 КУРАГА	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
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:	**805**	**33,9**	**32,8**	**132,4**	**1020,2**	**1,3**	**17,9**	**15,6**	**8,4**	**0,2**	**141,6**	**111**	**336**	**6,6**	**3,8**	**166**		
Всего за день:		**56,4**	**60,3**	**201,1**	**1631,3**	**1,7**	**21**	**88,36**	**9,8**	**0,7**	**641,7**	**198**	**828,8**	**9,9**	**6,6**	**220**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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**		
Всего за день:		**52,4**	**54,1**	**220**	**1605,4**	**1,89**	**80,1**	**74**	**14,3**	**2,5**	**288,4**	**324**	**1040**	**17**	**8**	**351**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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**		
Всего за день:		**68,8**	**53,5**	**223,1**	**1585,5**	**0,82**	**20,6**	**75,8**	**9,8**	**1**	**667,4**	**181**	**930,9**	**7,5**	**6,3**	**245**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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**		
Всего за день:		**58,2**	**60**	**228,6**	**1687,3**	**0,45**	**52,5**	**115,6**	**39,4**	**0,48**	**464,3**	**170**	**813**	**10,9**	**3,8**	**279**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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	9,6	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	136	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	0,3	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**		
Всего за день:		**43,7**	**57,8**	**256,6**	**1790,6**	**1,41**	**53,3**	**76,9**	**11,7**	**0,8**	**561,2**	**192**	**787,1**	**10,3**	**4,6**	**363**		

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																		
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**		
Всего за день:		**58,2**	**56,2**	**201,5**	**1620,5**	**1,59**	**24,9**	**103,7**	**11,8**	**1**	**472,1**	**301**	**977,9**	**13,9**	**9,3**	**314**		

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		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	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	5,6	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**		
Всего за день:		**55,4**	**66,8**	211,1	**1660**	1,1	34,4	**156,2**	**4,7**	0,5	580,6	**167**	**914,5**	**9,2**	**4,1**	**243**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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	2,8	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	4,5	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**		
Всего за день:		**63,8**	**68**	209,6	**1697,3**	**1,52**	**80,9**	**18,2**	**19,3**	**1,3**	**308,3**	**309**	**926,9**	**16,4**	**12**	**358**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОЛАДЬИ 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**		
Всего за день:		**42,1**	**59,8**	**264,4**	**1771,3**	**0,73**	**34,8**	**17,5**	**10,6**	**0,62**	**533,2**	**170**	**725,1**	**8,4**	**4,2**	**266**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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 КУРАГА	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**		
Всего за день:		**55,4**	**61,7**	**220,5**	**1658,5**	**1,6**	**58,1**	**109,6**	**13,5**	**2,3**	**507,8**	**187**	**941,5**	**12,7**	**7,9**	**398**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, 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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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 ТУШЕНЫЕ /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**		
Всего за день:		**47,4**	**50,8**	**199,1**	**1549,3**	**1,3**	**43,8**	**41,5**	**9**	**0,44**	**222,6**	**176**	**572,6**	**9,5**	**6,6**	**256**		

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																		
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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**		
Всего за день:		**59,7**	**53,8**	**251,2**	**1690,0**	**1,75**	**49**	**27,9**	**11,9**	**0,8**	**252,1**	**322**	**1013**	**15,5**	**9,5**	**409**		

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Белгородской области
Для документов

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		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	661,5	702,8	2 686,8	19 947,0	15,9	553,4	905,3	165,8	12,4	5 499,7	2 695,9	10 471,2	141,2	96,2	3 701,6
Среднее значение за период	55,1	58,6	223,9	1662,3	1,3	46,1	75,4	13,8	1,0	458,3	224,7	872,6	11,8	8,0	308,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	54												

* овощи по сезону 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенкова Е.А.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания" Вахруков М.С.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «Комбинат социального питания» ИНН 7602088809 КПП 760201001 ОГРН 1117602012318

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Для документов

30.12.19