



Примерное меню

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

(составлено в соответствии с абз.1 и, 6.8 Ст.11(1) 2.4.5.2409-08)

Примерное меню, 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		
КАША ПРОВОДА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	3,4	7,3	29,6	159,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	16,8	187	2013
БУЛЬБЮЛЬ ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	250(200г)	10	8	35	176,6	0,2	0,2	48,5	1	0,1	218,6	23,2	198,1	1,2	1,4	2,4	31	2004
БАКАЛА С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	21,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	1	094	2004
Итого за прием пищи:	425	18,3	20,3	77,1	565	0,3	2,6	112,2	1,1	0,4	459,7	49	416,9	1,9	2,7	42,6		
ОВОЩИ ПО СТУДИИ	35	0,4	0,1	1,1	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,0	7	9,1	0,1	0,3	1,1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОЛОВНЫМИ ГОРХОМ ЛУЧШОМ	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	9	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	136	2000
ПШЕНИЦЬ МОСТЯЖ	80	12,7	11,5	12,8	218,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	40	1,6	0,5	24,2	451	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
КОМПОЗИЦИОННЫЕ 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	7,3	31,8	0,7	0,3	1,7		1007/2077-84
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		
МОЛОКО в колупах	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,1	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	692	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,2	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	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:		60,8	73	247,3	1848,1	1,77	34,6	137,7	8,1	0,92	1004	209,1	993,9	9,2	6,4	206		

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборная рецептура	
		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
КАРТОФЕЛЬ С МЯСО КУР	100	18,6	14,3	17	220	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	7004
КАРТОФЕЛЬ С КОРИОНДОМ	100	5,8	8,2	26,3	196,2	0,12	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	120	2004
ОБЖАРЕННЫЙ СЕЗОН	20	0,2	0	0,3	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,8	515/576	2004
САЛАТ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200±	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	680	2004
БАТОН ВОДРОБАВЕННЫЙ	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 10.71.11-0024836.0077-2010
Итого за прием пищи:	525	24,5	22,8	69,3	583,4	0,29	41,8	0,14	4,3	0,25	143,6	85,8	303,7	4,7	1,13	100,3		
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	3	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,04	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	135	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,3	3	1,4	35,6	34,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	100	4,6	2,3	46,7	233,8	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	95,3	0,6	1	73	511	2004
БАТОН ВОДРОБАВЕННЫЙ	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 10.71.11-0024836.0077-2010
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		ТУ 10.71.11-0024836.0077-2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ИТЭС	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
Итого за прием пищи:	805	27,1	24,6	125	835,2	1,08	42,4	5,5	7,3	1,52	112,3	115	503,7	8,4	5,6	229,5		
Полдник																		
МОЛОКО ЖИРНОЕ	200	6	6,4	9,4	120	0,3	1,1	25,5	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,3	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	4	4	22,2	181,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	427	2015
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7	14,1	32,5	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Итого за день:		62,2	58,4	238,6	1741,2	2,07	98,2	37,94	14	2,01	527,9	249,1	1040	16,9	8,03	375,4		

Продукция, наименование бренда	Масса партии	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Возможны					Минеральные вещества						Sr, ppm	Сборная рецептура	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		H, мг	C, мг	A, мг	E, мг	H2, мг	Минеральные вещества								
											Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Заквас																			
ЗАКВАСКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СУЩЕСТВЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,4	1,2	9,7	366	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,1	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
БАТОН ВОДРОЖАНИТЕЛЬ	20	1,6	0,7	10,3	52,4	0,02	0	0	0,5	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00148/61077.2010	
Итого за группу:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,51	21	1,2	0,6	390,2	60,5	440,9	1,7	1,4	9,7			
Олео																			
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	515/526	2004	
КОРЖИКИ СЫРАЧУСЫ 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	
ПЕЧЕНЬКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	1,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	17,2	461/587	2004	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	308	2004	
СЛИВКИ ЖИРНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	0,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84	
КОМБИКОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ИОТ 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 группу:	840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4			
Волокно																			
МОЛОКО в виде угля	200	0	0,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
КОЛДЦЕРТОВЫЙ НАДЕЖНО БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,3	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015	
Итого за группу:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,3	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28			
Итого за весь:		73,74	69,11	245,6	1919,5	2,38	33,32	68,4	13,2	1,63	769,1	335,1	1186,9	12,7	10,7	145,1			

Продукция, наименование бренда	Масса партии	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Возможны					Минеральные вещества						Sr, ppm	Сборная рецептура	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		H, мг	C, мг	A, мг	E, мг	H2, мг	Минеральные вещества								
											Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Заквас																			
ЗАКВАСКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СУХОУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,4	1,2	9,7	366	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,1	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
БАТОН ВОДРОЖАНИТЕЛЬ	20	1,6	0,7	10,3	52,4	0,02	0	0	0,5	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00148/61077.2010	
Итого за группу:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,51	21	1,2	0,6	390,2	60,5	440,9	1,7	1,1	9,7			
Обез																			
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	515/526	2004	
КОРЖИКИ СЫРАЧУСЫ 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	
ПЕЧЕНЬКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	1,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	17,2	461/587	2004	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	308	2004	
СЛИВКИ ЖИРНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	0,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84	
КОМБИКОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ИОТ 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 группу:	840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4			
Водные																			
МОЛОКО в виде угля	200	0	0,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
КОНДИМЕНТЫ С ИДЕЛЬНО БЕЛ КРЕММ	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,3	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015	
Итого за группу:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,3	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28			
Итого за весь:		73,74	69,11	245,6	1919,5	2,30	33,32	68,4	13,2	1,63	769,1	335,1	1186,9	12,7	10,7	145,1			

Продукты питания, наименования в ботин	Детские																№ рецептуры	Объем рецептуры
	Масса порции	Питательная ценность			Витаминная ценность, мкг	Витамины				Минеральные вещества					Энергетическая ценность			
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг		Zn, мг		
Бездрожжевые																		
ПЕЧЕНЬ И С. ДЖИ МОЛОКО (ПРОДОБ)	72	9,3	10,2	38,8	475	5,1	1,8	36,5	5	0,12	42,8	71,2	11,1	2,1	0,9	42,2	758	2004
КОКУРИ ФУКУ (ПРОД)	155	3,8	3,1	17,3	117,5	0,04	0,8	7,5	0	0,2	148,8	12,5	112,8	0,15	0	0		1000 (1000,200)
САТЭ ПИРЖИМ СУВЕРЖИМИ МАСАКАРА	700	0,2	0,1	10	40	0	1	0	1	0	5	4	8	1	0	0	685	7004
Всего за группу изделий:	897	13	13,3	106,1	625,5	0,74	2,6	44,5	6	0,32	196,6	84,7	191,8	3,15	0,9	42,2		
Дрожжевые																		
КОКУРИ ДО СЕВЕРИ	29	10,2	9	33	2,8	0	2	0	0,1	0	9,0	2,8	8,9	0,1	0,1	0,6	125,576	700
СЫРОКОРОДИ И СОУМЕ ГАИРИ	76	1,8	6,3	9,9	113,5	0,08	10,1	10	5,1	0,05	17,7	71,7	208,5	0,8	0,3	64,9	131	2003
ПЕЧЕНЬ И С. ДЖИ МОЛОКО (ПРОДОБ) С ДРОЖЖАМИ	160	14	11,4	37,8	230,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	41,0	18,8	185,8	1,2	0,8	101	764	7004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДРОЖЖИ	180	1,8	8,7	36,1	196,7	0,17	71,8	0	0,1	0,12	14,8	15,1	103,9	1,7	0,8	173,0	430	2004
КОКУРИ И СОУМЕ ГАИРИ С ДРОЖЖАМИ	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
САТЭ ПИРЖИМ СУВЕРЖИМИ	91	3,7	6,3	7,7	198	0,06	0	3	2,3	0,8	9,0	13,9	18	0,7	0,1	24	434	2015
КОКУРИ И СОУМЕ ГАИРИ	30	1,3	0,1	9,9	40	0,4	0	0	0,2	0	4,6	6	21,2	0,8	0,7	1,1		1000 (2077,8)
Всего за группу изделий:	800	25,1	32,6	121,5	894,2	0,87	48,6	12,1	9,7	0,97	178,8	187,4	575,6	4,9	2,7	319,8		
Полужирные																		
КОКУРИ И СОУМЕ ГАИРИ	290	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	6	11	2,6	0	0	142	2004
КОКУРИ И СОУМЕ ГАИРИ	100	9,6	13,8	28,9	271	0,14	0	3,5	1,5	0,1	208,9	24,2	104,5	1,5	0,2	71,5	470	2015
Всего за группу изделий:	390	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	3,5	1,7	0,12	283,9	31,2	118,5	4,1	0,2	71,5		
Всего за групп:		48,7	59,8	174,7	1874,8	1,77	55,2	103,9	14,4	1,41	698,7	184,2	687,2	12,4	3,6	484		

Детские смеси

Пример марки, наименование бренда	Масса тары, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ разрешения	Срок годности	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
Закреп																		
П/В/В	200	22	32,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	1,6	1,2	82	265	2015
СМЕСЬ ПИЩЕВОЙ	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	515576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200,9	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧОК ПЕЧЕНЬЕ	60	7,7	8,5	23,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	133	2003
БАТОНКИ ПИЩЕВЫЕ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	0,6	17,4	0,2	0,1	0		У-1071-11 05248363077-2016
Итого за пример марки:	580	31,8	51,4	81,2	746,8	0,17	7,8	0,17	4,1	0,23	188,9	81,1	424,4	5,8	2,4	111,3		
Обед																		
СМЕСЬ ПИЩЕВОЙ	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	515576	2004
СУП С МАМАРОНЫМИ ПЕЧЕНЬЕМИ И КУРАБИ	250/15	4,9	6,7	15,8	143	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	18,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТКА ПИЩЕВАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	19,5	11	333,6	0,01	0,6	0,3	6,3	0,3	36,5	23,1	185,8	2,3	2,3	99,8	486	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	31,7	0,12	3,5	0,12	103,7	34,6	69,1	1,4	1,2	79,7	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	11,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	12,5	25,4	0,7	0	0,3	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	47,4	1,2	0,4	2,2		1 OCT 2077-84
Итого за пример марки:	795	31,8	34,9	98,4	849,6	0,87	34,2	0,62	12,1	0,14	210,1	98,8	364,8	6,4	4,4	230,6		
Полдник																		
МОЛОКО АКОУТАК	200	8	4,4	9,4	128	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧОК ПЕЧЕНЬЕ	25	0,2	1,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за пример марки:	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:		78,8	78,2	218,2	1918,4	1,22	43,14	60,89	17,1	0,97	689,8	225,2	1059,4	13,3	8	374,1		

Полок Второго Дня первый

Продукты, наименование, фасад	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества					№ протокола	Ссылка на документ	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			С, мг
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖОУШАК С МАСЛОМ СЛИВ	200	5,5	10,1	99,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,33	22,5	31,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С БЕЛОВОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,8	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,3	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	3	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	136,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за завтрак:	475	20,4	23,1	87	639,3	0,38	2,6	122,6	1,13	0,83	492,3	82,4	465,2	2,4	2,9	56,3		
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	515/536	2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖАГУСЬ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	8,7	11,4	122,2	0,05	10,3	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	190	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,8	0,13	82	38	164	2	0,37	31,9	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,16	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	23	511	2004
КОМБОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ СМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	32	0,1	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	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 обед:	770	27,2	28,8	122,9	856,4	0,91	29,9	10,14	6,8	0,2	178,1	115,2	309,8	4,6	1,83	107,4		
Ужин																		
МЯСНОЕ в томате	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	25,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ПЕЧЕНЬЕ КОКОСОВОЕ	70	9,7	19,3	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	184,9	0,9	0,8	8,0	534	2003
Итого за ужин:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	364,9	1,1	1,6	27,4		
Итого за день:		63,3	77,7	245	1939,3	1,47	43,9	158,2	7,93	1,35	1136,8	240,3	1169,9	8,1	6,33	191,1		

Продукт питания, 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			
																	Закрыто		
ПЕФИЛЬ ИМБИЧЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	10000	13,4	19,2	18	309,8	0,08	0,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,4	5	37,2	401/387	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СТРАПАНЬЕ	180	8,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	3,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	109	0,02	0,1	34,5	0,1	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	67	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	680	2004	
Итого за прием пищи:	580	26,8	35,2	84,5	772,2	0,7	6,7	34,6	6,8	0,28	186,3	64,5	309,8	4,5	6	105,5			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЛЕЗЕЛУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	2,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ОРОЗОМ ПУЦЕННЫМ)	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	0,8	31,4	139	2004	
ГУДЖИ ИЗ СВОИВОЛЫ	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	16,3	244,7	5,5	1,8	67,6	508	2004	
КОММОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,3	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
ХЛЕБ РОЖАНЦЫ	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		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	780	29	43,6	120,3	1082	1,09	30,2	0	6,2	0,28	107,9	219	508,8	11,1	5,8	128,1			
Полдник																			
МЯСНЫЕ ПИЦЦЫ	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	
ПЫШЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	28,9	271	0,34	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	38,3	391	0,24	1,1	32,6	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1	40,5			
Итого за день:		71,4	99	241,1	2165,2	2,03	38	67,4	14,5	0,86	802,9	351,4	1095,1	17,3	12,8	274,1			

Пример наименования, наименование бренда	Детские продукты															№ рецептуры	Сборная рецептура	
	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мкг	C, мг	A, мкг	E, мкг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОМЛАДЫС С МОЛОЖОМ СТРУЩЕННЫМ	150/50	15,2	14,6	89,3	352,4	0,3	1	45,3	5,7	0,4	281,3	66,2	296,7	2,7	1,4	86,8	733	2004
МАЙ С НЕБЫКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	506	0,7	0,3	10	80	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	180	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 пример завтрака:	530	16	15,3	112	653,5	0,3	14	45,3	6,5	0,4	306,9	80,6	319	6,6	1,6	69,4		
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	515/536	2004
СУП С МАКАРОНИИМИ ИЗ ДЛИННЫХ И КРУПНОЙ	280/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	52,7	147	2004
ПИЦЦА БЕЗ МЯСНОЙ	100	13,9	14,4	16	261	0,04	0	0	1,6	0,13	6	24	25	2	0,6	30,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,2	9,1	29,2	124,6	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	29,8	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ИОД С	200	0,6	0	31,4	154	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДРОСВАИВАЮЩИЙ	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 10.71.11-00248363072-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,3	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 3077-84
Итого за пример обеда:	815	29,9	30,8	112,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,7	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1		
Полдник																		
МОЛОКО в медлен	280	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	249	21,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ НАДВОИЕ 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	8	418	2015
Итого за пример полдника:	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		
Итого за день:		56,6	53,8	272,1	1873,8	2,06	27,6	83,7	16,5	0,81	687,1	222,6	856,3	13,9	5,9	267,5		

День четвертый

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Стандарт рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,3	100,0	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТВОРОГ	180	3,8	8,2	36,3	196,7	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ОМЛЕТ ЦЕЛЬНОСЕЗОНУ	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	515/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,3	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЗ 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 ВОДРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,023	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,1	0,2	0		ТУ 107111-00248363077-2016
Итого за завтрак:	545	21,14	23,31	60,9	542,3	0,275	23,82	0,08	0,88	0,12	104,9	59,1	330,7	3,9	1,7	170,8		
Обед																		
ОМЛЕТ ЦЕЛЬНОСЕЗОНУ	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
ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,7	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,8	31	124	2004
ЦУКОИ	300	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	32,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004
КОМБОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,3	0	13,8	7,3	3,9	0,3	0	0,2	831	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	86,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
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 3077-84
Итого за обед:	750	31,8	35	139	983,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3		
Полдник																		
МОЛОКО в мисочке	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 ИЗ 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	448	2015
Итого за полдник:	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:		62,94	79,71	238,7	1881,9	0,975	59,4	45,2	12,38	0,59	523,5	198,5	983	10	5,8	384,3		

Пример марки, наименование б/поса	Масса порции	Дельта			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
		Белок, г	Жир, г	Углеб. гидр., г														
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	17,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	148,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	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	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за завтрак:	455	30	41,8	31,2	629,3	0,23	2,4	48,4	1,8	0,13	163,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5		
Обед																		
ОВЕСЦА ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/526	2004
РАССОЛЫВК ЛЕГКОГРАДСКОЙ	250	3,4	4	20	135	0,25	6,1	0,3	1,3	0	29,5	23,8	21	0,9	0,3	54,1	132	2004
ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	14,3	19,5	129,9	2,1	1,5	30,5	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВАН С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,3	0	14	7	10,4	0,3	0	0,3	634	2004
БАТОН ВОЗДУШНЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	3,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-003483M077-2016
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	1,1		ТУ СТ 2077-84
Итого за обед:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,8	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫВЕРЖЕН. ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,1	533	2005
Итого за полдник:	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	48,1		
Всего за день:		70,1	85,9	210,9	1938,2	1,7	50,6	62,4	7,9	0,5	740,3	176,1	1017,6	15,7	7,4	280,8		

Продукты питания, наименование, бренд	Дети школьной															№ заявки 1994	Сборная рецептур	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая плотность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. водск.		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
Завтрак																		
ЖАРКОЕ (ПО-ДОМАШНЕМУ)	200	18,3	20,7	14,9	337,2	0,13	2,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	81,4	239	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	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	485	2004
БАТОН ВОДРОЗОВАНЫЙ	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 1071-11- 0024836-0377-2014
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ	75	4,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	30,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	520	24,7	26,5	73,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	0,3	100,5	84	356,6	6,8	1,2	97,6		
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	515-576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,3	132,6	0,31	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	137	2004
ПЕЧЕНЬ ПОС. ПРОХАДОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	54,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	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		2004
БАТОН ВОДРОЗОВАНЫЙ	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 1071-11- 0024836-0377-2014
ХЛЕБ РЖАНЫЙ	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 1071-11- 0024836-0377-2014
Итого за прием пищи:	800	32,9	26,7	128,2	890,8	0,9	42,2	5,5	7,65	2,32	122,8	249,3	652,1	13,3	6,4	223,9		
Полдник																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	0,4	9,4	120	0,1	1,3	25,3	0	0,2	240	28,7	180	0,3	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,0	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
КОФИ (ПЕРСКОЕ) (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		ТУ 1071-11- 0024836-0377-2014
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	296,1	0,1	14,3	25,3	0,8	0,2	262,9	35,8	203,3	3,2	1,1	23,4		
Всего за день:		70,5	67,2	235,9	1841,8	1,23	64,34	64,8	13,15	2,72	486,2	369,1	1212	23,3	8,7	344,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белок, 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	498,8	4426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	1857,4	489,7	2911,0	27,3	15,9	798,1
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	154,8	40,8	242,9	2,3	1,3	66,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период и % от калорийности	13	40	45												

* значения по составу, выделенные, калорийность указана с учетом калорийности хлеба

Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5-2409-08

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебодолюбки" 2004г. Под ред. В.Т. Пилипюк

3. Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети России" 2013г под ред. Мисюковой М.И., Тутельная В.А.

4. Санитарные. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Барфалюковой И.И.

Директор ЦБУ "Прислуживает государственному учреждению
сырья и пищевой структуре"



Г.Г. Гаврилов