



Примерное меню

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

(составлено в соответствии с арт.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая неделя. День первый

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Ссылка рецептур	
		Белок, 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			L, мг
Завтрак																		
КАША ПИСОВАЯ МОДЕРНИЗА С МАСЛОМ СЛИВ	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,3	0,1	0,1	88,9	22,3	94,2	0,3	0,7	36,9	182	2013
КУТЕРЬ РОД ГОРЯЧИЙ С ПЕТУШЬЕЙ И СЫРОМ	250/200	10	8	15	176,8	0,2	0,2	44,7	1	0,1	218,6	27,7	198,1	1,2	1,8	2,8	11	2004
БАБКА С МЯСКОМ	300	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	34,4	0	0,2	152,2	23,3	124,6	0,4	0,6	3	684	2004
Итого за время завтрака:	425	18,3	20,3	77,1	565	0,3	2,6	112,2	1,1	0,4	459,7	69	416,9	1,9	2,7	42,6		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,8	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	315/176	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БИШОПЫМИ (ГОРОХОМ ПУЩЕВЫМ)	250	6,2	3,6	22,4	167	0,23	3,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,3	2,1	0,8	31,4	139	2004
ПИЦЦА МЯСНАЯ	80	12,7	11,3	12,8	208,8	0,03	0	0	2,4	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,3	24,2	471	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,1	9,1	34,2	244,3	0,3	0	0	1	0,03	4,9	21,3	32,2	1,1	0,4	56,9	316	2004
КОМБИ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ЯГ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	10	0	3,1	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	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за время обеда:	745	26,8	26,6	125,1	839,7	1,29	30,6	0	7	0,2	78	97,6	232,1	6,2	2,1	136		
Полдник																		
МОЛОКО в пакете	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	18	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	9,7	19,7	25,7	321,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,6	0,8	8,4	534	2003
Итого за время полдника:	279	15,7	26,1	35,1	442,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Итого за день:		61,8	73	247,3	1948,1	1,77	34,6	137,7	8,1	0,92	1004	209,1	993,9	9,2	6,4	206		

Дать ответ

Продукт марки, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ документа	Ссылка на сайт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг			I, мкг
Заквас																		
КОГЕЛТА ИЗ МАСЛА КУР	80	14,9	13,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	63,6	10,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТЮБЕР	150	3,2	4,8	21,8	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	80,8	1	0,7	56,1	520	2004
ОВОЩИ ДО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,3	2,8	0	2	0	0,1	0	4,8	2,8	8,4	0,3	0,1	0,8	111076	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	2000	0,3	0,1	11,2	82	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	685	2003
БАТОН ВОДРОСЛАНЦЫЙ	20	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,8	8,8	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.31.11.0024836/0077-2016
Итого за продукт марки:	478	20,2	18,5	61,9	496,7	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,8	253,6	4,1	1	82,6		
Обез																		
ОВОЩИ ДО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,8	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515376	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	2500	5	3,3	20,5	132,8	0,11	12	0	2,7	0,08	15	30,7	113,7	1,3	0,3	88,2	133	2004
ПРЕЧЬ ДО СТРОА НОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,3	11,8	179,8	3,8	2,9	68,8	431	2004
РИС ОТВАРИКИ	150	3,8	6,1	38,8	228	0,03	0	0	0,3	0,02	9,3	25,3	77,8	0,5	0,8	60,8	311	2004
БАТОН ВОДРОСЛАНЦЫЙ	20	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,8	8,8	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.31.11.0024836/0077-2016
ХЛЕБ РЖАНО	20	1,3	0,2	9,9	48	0,4	0	0	0,2	0	4,8	5	21,2	0,8	0,2	1,1		ГОСТ 2072.84
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИС	200	0,6	0	71,4	124	0	0,7	0	0,3	0,02	32,3	17,3	23,4	0,7	0	0,2	839	2004
Итого за продукт марки:	788	23,6	20,7	116,4	790,6	0,71	36,6	4,4	6,6	1,22	106,1	106,9	443,4	7,3	4,7	200		
Показки																		
МОЛОКО в виде слив	200	0	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	30,8	10,4	14,3	2,8	0,2	2,6		
ВЫСЫВНОС НУДОДНЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,8	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2013
Итого за продукт марки:	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	1509,9	1,68	85,7	36,81	12,5	1,66	497,9	227,8	929,6	15,2	7	328		

Итого жиров

Продукт питания, наименование, фасовка	Масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ документа	Срок годности	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Закрыто																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ С УЩЕЩЕНЫМ	15000	30,2	17,9	71,8	496	1	0,3	21	0,9	0,6	703,6	83	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,7	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	485	2004
БАТОН ВОЗДУХОПАВНЫЙ	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 09.71.11-0024836-2077-2016
Итого за продукт питания:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,32	21	1,2	0,6	709,2	83,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
Обед																		
ОМОЛЕТ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	3,6	0,1	0,1	0	515536	2004
БОРИЧ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,8	0,05	38,3	27	60,7	1	0,4	0,4		2004
ПАФЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	5030	7,7	8,6	9	134,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,8	2,5	18,6	601763	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,6	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАЧЕЙ	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 2077-81
КОМБОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ИИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	36	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за продукт питания:	700	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	294,1	396,1	8,1	4,9	77,6		
Поздний																		
МЕЛКОЕ И НЕЛ.УЩЕ	200	6	6,8	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	10	697	2004
ВАНИЛЬНЫЙ МОЗГ 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	6	418	2013
Итого за продукт питания:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	16		
Итого за день:		64,34	57,91	228,1	1708,8	2,3	31,82	68,38	10,5	1,51	766,8	295,5	1073	10,9	7,9	115		

День четвертый

Продукт или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		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																		
БИТОЧЕК 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	28,2	431	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТПАРИВАННЫЕ	180	5,1	9,1	34,2	248,5	0,5	0	0	1	0,05	4,5	21,1	37,2	1,1	0,4	38,8	516	2004
КУТЕРЬЯДС СЫРОМ	1520	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,3	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	0	1	0	0	685	2004
Итого за завтрак:	465	28	25,7	72,9	626,3	0,55	0,1	34,3	4,3	0,17	168,3	93,7	218,2	4,1	1,4	81,1		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,8	0,03	10	0	0,2	0	1,6	8	10,8	0,3	0,1	1,4	515176	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,9	4,6	18,4	121,8	0,2	0,9	0,3	1,5	0,2	13,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИБЫ	128	12,8	10,7	15,2	208	0,08	11,7	21	2	0,14	28,0	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ИМЧ. С	200	0,4	0	40,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	3,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,0	69	0,5	0	0	0,3	0	6,8	2,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2072-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,3	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за обед:	695	23,5	22,9	118,1	711,4	0,9	44,62	21,3	6,5	0,37	95,1	96,7	310,8	5,2	2,6	138		
Полдник																		
МОЛОКО в мл, улит	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 КРУМА	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
ФРУКТ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,7	0	0,6	0,04	24,3	18	24	3,5	0	0		
Итого за полдник:	370	7,9	13,9	36,8	306,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Итого за день:		54,8	62,5	227,2	1637,2	1,58	53,32	61,1	11,4	0,78	538,4	193,8	738	13,1	4,9	239		

Дать анализ

Пример пищевого компонента/блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Ссылка рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углебы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	Зв, мг			К, мг
Завтрак																		
БЛЮДКИ С ДРОЖЖАМИ (БЕЗДРОЖЖАМИ)	130	6,2	8,8	52,3	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,3	23,2	32,3	2	0,9	42,7	728	2004
ВОДУРА ФРУКТОВАЯ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31891-2013
ЧАЙ С ПИЩЕМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	3	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	475	9,9	10	79,6	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	4,8	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	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	31,7	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
ТИФЛЕ РЕВЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	82,8	0,6	0,8	80,5	384	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ	130	3,2	8,8	21,4	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	89,6	1	0,7	96,3	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С/М	200	0,2	0	10,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,4	12	0,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ПИЦЦА	90	3,7	6,1	22	139	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	29	424	2015
ХЛЕБ РАЖАН	20	1,1	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,0	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	18,8	23,7	107,2	720,9	0,78	41,8	8,25	5,7	1	134,4	88,9	301,3	3,9	2,1	215		
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
ВЫПЕЧНОЕ ПИЦЦА	100	9,6	13,3	26,9	271	0,14	0	7,1	1,5	0,1	269,5	24,2	104,5	1,5	0,7	21,5	620	2015
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,3	47,1	356	0,16	4	7,1	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,7	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	414,9	11,4	3,2	279		

Дневник

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПЛОД	150	16,5	10,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	19,3	200,1	2,7	0,9	41,9	263	2013
ОВЕНЧИ ПО СЛУЖБИ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	5,8	0,1	2,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	315/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	2005	0,3	0,1	13,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,7	3,1	22,4	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	135,3	14,1	120,3	0,8	1	29	331	2013
БАТОН ВОДОРОВАТЫЙ	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
Итого за завтрак:	450	26,3	15,8	71,1	628,8	0,15	7,4	0,17	3,2	0,2	184,2	48	357,7	4,9	2,1	90,8		
Обед																		
ОВЕНЧИ ПО СЛУЖБИ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,5	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРЬИ	20010	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,5	0	26,4	11,7	34,9	0,3	0,4	37,3	147	2004
КОФЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,1	13,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	149,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	20,4	0,1	2,9	0,1	80,4	28,8	37,6	1,2	1	66,4	214	2004
ПАШТЕТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЯИТС	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	13,1	23,4	0,7	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,8	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за обед:	690	26,1	27,9	89,9	725,5	0,86	26,8	0,8	14,2	0,32	185,5	88,4	316,1	5,7	3,7	199		
Полдник																		
МОЛОКО в чайнике	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	21,7	180	0,7	0,8	19	697	2001
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	0,2	5,5	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	2013
Итого за полдник:	275	6,2	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	332		

Питание Вспрос День работы

Продукт питания, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ регистрации	Ссылка на документ	
		Белок, г	Жир, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОДЕРНАЯ ЖУДСКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4,1	7,6	25,8	204,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	90,3	25,4	100,9	0,8	0,7	33,9	175	2013
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	30	8	15	170,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,8	22,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,08	1,8	24,4	0	0,2	172,2	21,3	124,8	0,8	0,8	3	694	2004
Итого за завтрак питания:	425	19	20,6	77,1	571,1	0,35	2,4	110,1	1,1	0,7	401,9	73,9	429,6	2,2	2,7	43,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	7,8	0	2	0	0,1	0	4,8	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/976	2004
БОРОЩ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	230	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	38,5	27	60,7	1	0,4	0,4	130	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	218	0,08	32,8	0,17	2,88	0,1	65,8	30,4	111,2	1,8	0,1	25,5	498	2004
РЫБ ОТВАРНОЙ	150	3,8	8,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	27,7	77,9	0,9	0,8	60,8	811	2014
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С М	200	0,2	0	38,4	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	89	0,34	0	0	0,2	0	4,4	5	21,2	0,8	0,2	1,1		ГОСТ 2017-04
Итого за обед питания:	720	22,7	24,4	111,7	787	0,56	36,7	10,11	5,98	0,17	180,6	102,6	311,4	4,1	1,6	88,8		
Полдник																		
МОЛОКО в пак. стер.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	21,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧКА КОФЕЙНОЕ	30	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,02	226,4	18,8	104,9	0,9	0,8	8,4	834	2003
Итого за полдник питания:	230	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	21,46	0	0,22	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Итого за день:		57,4	71,1	223,9	1771,5	1,09	40,5	145,7	7,08	1,19	1089	219,1	1085,9	7,4	5,9	160		

День второй

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ТОВТИЛЕ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	7050	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,3	19	101,7	1,4	0,2	24,1	362587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,1	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	518	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 И ЛИМОНОМ	2005	0,3	0,1	13,2	62	0	2	0	0	0	8	3	10	1	0	0	680	2004
Итого за прием пищи:	540	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,50	5	0,07	180,2	53,5	250,9	3,9	1,1	81		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	3,1	12	0,02	7,3	0	0,2	0	4,3	6	3,8	0,3	0,1	1	915/376	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩеныМ)	250	6,2	9,8	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	98,1	2,1	0,8	51,4	170	2004
ГУДЖИ ИЗ СЛИВОМ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,3	0	2,1	0,07	16	17,9	102,8	1,8	2,3	5,6	280	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	1,5	56,2	308	2004
КОМКОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С МЯСНЫМ	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	16,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ ПКАНОЙ	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	884,4	1	30	0	5,6	0,24	100,3	207,3	434,3	9,7	4,9	118		
Полдник																		
МОЛОКО в перелом	300	8	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	607	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,8	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,3	1,3	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	18,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,3	1,7	1	40,5		
Всего за день:		42,9	85,3	218,3	1911,4	1,82	36,5	67,30	12,1	0,61	780,5	308,7	978,7	15,3	7	237		

День третий

Продукты питания, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Ссылка 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																		
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ С УЩЕЖИМ	100/50	11,3	13,1	63,7	447	0,23	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	113	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	483	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:	400	11,9	13,8	91,4	542,1	0,23	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	313/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	290/15	4,9	4,7	15,8	145	0	0,8	0,7	1,2	0	36,4	11,7	38,3	0,7	0,4	57,3	147	2004
ПИЦЦА С МЯСНОЙ	80	12,1	11,5	12,6	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,8	0,5	24,2	401	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,4	2,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	27	92	1,1	0,9	66,1	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,3	0,02	32,3	17,9	23,4	0,7	0	8,2	679	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	0,8	2,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	640	24,4	26,2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	9,8	0,12	112	84,7	258,5	8,4	2,2	151		
Полдник																		
МОЛОКО в зап. виде	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	647	2004
КОФЕЙНОЕ НАПИТОК БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	1,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	0	41,8	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	25,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	1,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	19		
Всего за день:		47	47,7	234,8	1618,7	1,88	25,9	83,5	15,3	0,48	673,9	206,2	805,5	12,5	5,2	232		

День четвертый

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная					Минеральные вещества					№ рецептура	Ссылка рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. сахара, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КОФЕТА 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	80,5	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ЦУФЕ	180	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	80,8	1	0,7	36,4	430	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,3	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/536	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,8	0,2	0	0	481	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,1	7	11,9	119	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24601-2014
БАТОН ВОДРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	85,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-0024836-0072-2016
Итого за прием пищи:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,226	20,22	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	276,2	2,6	1,5	130		
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	515/536	2004
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	13,8	10	2,4	0,05	55,1	29	53,1	0,8	0,8	51	124	2004
ЦУФЕ	130	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЦИТРУС С ВИТ. С	200	0,8	0	89,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	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	9,5	72,8	0,8	0,5	24	491	2003
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,8	3	21,2	0,8	0,2	1,3		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	26,3	29,4	130,5	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138		
Вечер																		
МУСОУВ в мед утке	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	30	4	15	29,8	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,3	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за прием пищи:	230	10	21,4	39,2	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,1	219,3	1	2	55,2		
Итого за день:		54,04	71,11	224,3	1705,7	0,805	55,4	45,18	11,8	0,54	502,2	177,4	861,8	8,7	5,3	322		

День пятый

Прочие виды, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Термическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жир, г	Угле-воды, 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	130	14,6	27,9	2,7	340,3	0,1	0,3	30,3	0,8	0,1	261,5	71,8	112,3	2,8	1,8	64	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	23/25	4,9	4,9	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 ЛИМОНКОМ	20/25	0,7	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за завтрак:	495	23,8	32,9	30,8	515,8	0,2	2,3	30,3	1,5	0,1	276,6	40,5	177,6	4,7	2,4	66,2		
Обед																		
ОМЛЕТ ПО СЕЗОНУ	80	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	3,0	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
РАССОЛЫВК ЛЕВЕНГАДСКИЙ	200	1,9	3,7	14	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,3	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
МАКАРОНЫ ИЗ ПСЕВДО ПШЕНИЦЫ ОТВАРНЫЕ	130	9,1	0,1	34,2	244,3	0,9	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	50,9	516	2004
КОМБИ ОТ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВКУС	300	0,2	0,1	37	138	0,03	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	834	2004
БАТОН ВОДОРОДНЫЙ	25	2	0,3	12,9	85,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.13.002/003/007/0.2016
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		ГОСТ 2077-66
Итого за обед:	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	87	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧКА ИЗ ПШЕНИЦЫ	100	12,8	14,1	27,7	333	0,1	0,9	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,7	1,6	48,3	520	2003
Итого за полдник:	300	13,8	14,1	47,9	418	0,12	4,9	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	1798,2	1,5	46,9	47,5	6,6	0,43	629,3	156	865,5	13,9	6,3	213		

День пшени

Пример имени, наименования бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборные рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДЕМАШЕНСКИМУ	180	13,8	19,3	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	299	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,9	0	0,3	0	0	0	3,2	3,3	5,3	0,3	0	0	515576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	19	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	4,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10-71-11-00248363077-2016
ПЫШНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	8,2	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:	470	26,1	25,3	69	576,6	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	0,0	0	0,19	0,6	2,7	5,3	8,4	0,2	0,2	0	115576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,3	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	133,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПИЦЦА ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	12	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	631	2004
БАША ГРИБОВАЯ РАССЫРЧАТАЯ	150	8,1	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	139,8	203,9	4,6	1,3	56,2	508	2004
БАВЛЮК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,9	0,07	32,5	12,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	4,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10-71-11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,3		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	750	28,5	22,4	118,9	796,0	0,82	36,4	4,4	6,95	1,9	114,7	219,1	566,6	11,4	5,4	196		
Полдник																		
МОЛОКО в пакете	200	6	4,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	14	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	29,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
КОФЕИНЕРСКОЕ 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 24911-2014
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	294,1	0,1	14,1	25,3	0,8	0,2	262,9	35,8	203,3	3,2	1,1	23,4		
Итого 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	10,3	7,6	295		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕТРО ЗА ПОЛДНИК

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	144,4	195,4	498,8	4 426,8	2,5	53,7	143,2	19,1	3,0	1 837,4	489,7	2 911,8	23,4	19,9	109,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,3	80,8	242,7	2,3	1,7	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	40	45												

* данные по энергии, витаминам, минеральным веществам указаны с учетом калорийности блюда

Источники документации:

1. СанПиН 2.4.1.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях "Коллекция рецептов" 2008г. Под ред. В.Т. Давыдова
3. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дорожка" 2015г под ред. Мазылиной М.П., Тухтаева В.А.
4. Сборник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2015г., под ред. Варфоломеевой В.З.

Директор ГБУ Ярославского государственного университета
сырья и пищевых продуктов



Г.Б.Тарасов