



С.А. Березина о.о.
 Директор ИОВУ, Соловьевский с/п
 Юристы С.А. Березина
 Проверено лично



Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)
 (составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 Ст.11111 2.4.5.2409-08)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МЯСОРЫБНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25(20/30)	10	0	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	29,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2334
БАУРОТ ВОДОРАСТВОЛИВАЯ	30	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,8	6,6	17,4	0,2	0,1	0		19 10 71 11- 00248161077,2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	3	32,8	190	0,06	1,6	34,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	495	21	22,9	97,3	583,5	0,33	2,9	125,4	1,0	0,43	493,0	82,4	465,8	2,2	3	54,9		
Обед																		
СМОЦЦЕО СЕЗОНУ	35	0,4	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	515/326	2004
СМН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ 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	0,8	31,4	139	2004
ВИНЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,9	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОНИЧЬЕ МЕДЕЛЬНИ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,5	0,04	3,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,1	516	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	0,5	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		1 СХ.1 2077-84
Итого за прием пищи:	795	31	31,3	145,1	940,8	1,4	30,6	0	7,9	0,24	80,2	166,5	254,5	6,8	2,3	152,9		
Полдник																		
МОЛОКО в пудинге	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
БЫВШИЕ КОФЕ-ЛИНЕ	70	4,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,3	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	10,7	26,1	35,1	443,4	0,16	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Итого за день:		67,7	80,3	277,5	1967,7	1,91	34,9	150,9	9,3	0,99	1040,5	231,5	1065,2	10,1	6,9	235,2		

День второй

Пример пищи, извешенные блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	180	3,8	8,2	26,3	190,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,3	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	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
БАТОН ВОДРОВАННЫЙ	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:	525	24,5	22,8	69,3	583,4	0,29	41,8	0,14	4,4	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	5	3,3	20,5	132,5	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
РЫС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
БАТОН ВОДРОВАННЫЙ	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
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИС	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 в шд. утк.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	35,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	17	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
...	30	4	4	22,1	143,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,3	0,3	24	672	2015

Дети, подростки

Продукты питания, наименование, фасовка	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ С УВЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	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 ВУДРОЖАВНЫЙ	20	1,6	0,3	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	37,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.31.14-00248163277-2016
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	66,5	440,9	1,7	1,2	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	515/576	2004
БОРЩИ ИЗ СЫРАКУСЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,8	0,95	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПЕЩЕЧНИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160/60	15,4	19,3	18	309,8	0,08	4,6	0,1	3,2	0,2	11,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
КАЦА ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,3	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	503	2004
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	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 2097-84
КОМБОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИСС	200	0,2	0,1	3,3	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	840	31,2	35,8	136	1060,8	1,18	31,7	10,1	8,5	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4		
Полдник																		
МОЛОКО в пакете	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
КОШТИЦЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЗ КРЕМА	25	4,7	8,8	38	230	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	15,2	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:		73,74	69,11	245,6	1919,5	2,38	33,32	68,4	13,2	1,63	769,1	336,1	1186,9	12,7	10,7	145,1		

Доп. составной

Пример марки, патентованные бренды	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг			I, мкг
Запекан																		
ВЯЧНОЕ МЯСНОЕ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3	481	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОПАРТЫЕ	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
БУТЕРБРОДС СЫРОМ	15/20	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	69	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого по рецептуре:	515	27,2	30,4	82,2	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	0,21	170,7	62,7	236,6	4,7	1,6	98,6		
Обла																		
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	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	50	107,6	1,8	1	31,6	133	2004
РАГУ ИЗ КУРЦЫ	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,8	10	2,9	0,2	40,9	31,4	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	300	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	6,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	34,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,3	7,3	26,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого по рецептуре:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	10,4	7,8	0,48	120	118,1	391,6	6,4	3,3	174,5		
Печенье																		
МЯГКОЕ в виде слоек	200	6	6,6	9,6	120	0,1	1,1	23,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОАДИНТРОЖОН МЯГКОЕ БЕЗ КРИМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24961-2014
БРУСЛ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого по рецептуре:	370	7,9	13,9	36,8	308,5	0,13	8,6	23,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Всего по меню:		65,1	73	247,9	1857,9	1,78	60,12	98,2	13,6	0,93	561,3	224,2	841,2	14,9	5,8	293,9		

Дать анализ

Продукция, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Белок, 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
Закусочные																		
МЛИНЧИКИ С ДЖЕМЪМ (ПОВИДЛОМ)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	5	0,12	42,8	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	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	3004
Итого за прием пищи:	550	13	13,4	106,1	629,5	0,74	2,6	84,3	5	0,32	196,6	44,7	195,1	3,15	0,9	42,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,3	2,4	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515-576	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С СУСМЕТАНОЙ	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,05	41,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004
ПАРТИЗАНЫ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,6	185,6	1,2	0,8	101	394	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОЖИ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
КОМБОТ ИЗ СМЕСИ СЛОЖНЫХ ЦИОЛОВ 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
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,66	0	1	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	434	2015
ХЛЕБ РЖАНОЕ	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 20779-04
Итого за прием пищи:	880	25,1	32,6	121,5	894,2	0,87	48,6	12,1	8,7	0,97	178,8	107,3	575,6	4,9	2,7	319,8		
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 ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	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:		48,7	59,8	274,7	1879,8	1,77	55,2	103,5	14,4	1,41	658,7	184,2	887,2	12,4	3,0	384		

Дети школь

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Объем рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЦУКОТ	200	22	32,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	265	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,0	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 ЛИМОННОМ	200/3	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	0	8	3	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	136,3	0,8	1	29	533	2003
БАТОНИ ПОДЖИРОВАННЫЙ	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 18.73.11-90248363077-2016
Итого за прием пищи:	500	31,8	31,4	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																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,2	0	1,3	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	4,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	250/35	4,9	6,7	15,8	143	0	0,8	0,2	3,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	19,5	11	313,6	0,01	0,6	0,3	6,3	0,3	36,5	23,1	185,8	2,3	2,3	90,8	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,66	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 ВКЛ.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,8	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	47,4	1,3	0,4	2,2		ГОСТ 2077-81
Итого за прием пищи:	795	31,8	34,9	98,4	849,6	0,87	34,2	0,62	12,1	0,44	210,1	98,8	364,8	6,4	4,4	230,6		
Вечер																		
МОЛОКО в бутылке	200	6	4,4	9,4	120	0,3	1,1	23,3	0	0,2	240	23,7	180	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	21,6	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:		78,8	78,2	218,2	1918,4	1,22	43,14	60,09	17,1	0,97	689,8	225,2	1059,4	13,3	8	374,1		

Несаные Ветром, Дети, тортики

Пример типов, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Мг ретинола	Содержание ретинола
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Закуска																			
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,5	10,1	19,5	222,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,33	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015	
БУТИРОВОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТРОВОЙ И СЫРОМ	25/20/10	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	200	4,9	5	32,5	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	475	20,4	23,1	47	639,3	0,38	2,6	122,6	1,13	0,83	492,3	82,4	455,2	2,4	2,9	56,3			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	5	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/376	2004	
КОРЖ ИЗ СВЕКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	16	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004	
КОФЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,1	1,6	0,14	3,6	0,13	82	38	164	7	0,13	31,0	498	2004	
РАС СТВАРИКЕЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	513	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,3	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	612	2004	
СОС ПЖАНОЙ	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	770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	16,14	6,8	0,2	178,1	115,3	359,8	4,6	1,83	102,4			
Полдник																			
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,3	240	23,7	180	0,2	0,8	19	607	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ПУДИНГ	70	9,7	19,7	23,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	236,4	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			
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			

День второй

Пример этикетки, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ТЕФЕЛИН МЯСЦЕ С ТОМАТНЫМ (ХУСЛОМ)	100/60	15,4	19,7	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,6	5	37,2	461/387	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СУШАРЬЕ	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	68,1	516	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	14,3	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	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	
Всего 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																			
СВЕТЦЫ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛЮНЫМИ И ОРОХОМ 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	0,8	11,4	139	2004	
ГУЛЯЦО ИЗ СВИНИНЫ	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	30	22,4	128,6	2,5	2,9	7	268	2013	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСШЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,2	0,12	17,8	163	244,7	3,3	1,8	57,4	508	2004	
КОМБИКОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТЕС	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	434	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 2677-84	
Всего за прием пищи:	780	29	43,6	120,3	1002	1,09	30,2	0	6,7	0,28	107,2	239	500,8	11,4	5,8	128,1			
Полдник																			
МОЛОКО в тал. умя	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	21,7	189	0,7	0,8	19	697	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,3	0,1	269,3	24,2	104,5	1,3	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	45,9	284,5	1,7	1	40,5			
Всего за день:		71,4	99	241,1	2165,2	2,03	38	67,4	14,5	0,56	802,9	351,4	1095,1	17,3	12,8	274,1			

Дети 3-10 лет

Пример марки, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборные результаты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Запеканки																		
ОЛАДЬ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,3	66,2	286,7	2,7	1,4	66,8	733	2004
ЧАЙ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	206	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	0	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	41,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,0		
Итого за прием пищи:	530	16	15,3	112	653,5	0,3	14	45,1	6,5	0,4	306,9	80,6	319	6,6	1,6	69,4		
Обез																		
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	116,576	2004
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	4,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ПИЦЦА С МЯСНОЙ	100	13,9	14,4	10	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,2	9,1	19,2	174,0	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	79,8	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	31,4	174	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДРОБОВАННЫЙ	20	1,0	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 10.71.11-00248362072-2016
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	2,3		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	815	29,9	30,8	112,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,2	101,1	309,3	6,2	3,6	170,1		
Паштеты																		
МЕЛОКО в пудинге	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	290	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОШТИРСКОЕ ИУДЕЛИЕ 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	118	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	17,7	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	295	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		56,6	53,8	272,1	1873,8	2,36	27,6	63,7	16,5	0,81	697,1	222,6	856,3	13,9	5,9	207,5		

Детей четвертый

Продукты питания, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, 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	0,5	100,5	583	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ОМОЛЕН 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
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	683	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 ВОДРОСЛАВНЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,0	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.11.11-002.05.63.077.2016
Итого за прием пищи:	545	21,14	23,31	60,9	542,5	0,275	23,82	0,08	0,88	0,12	104,9	59,1	330,7	2,9	1,7	170,8		
Обед																		
ОМОЛЕН ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,0	0	0,8	0	0,2	0	3,6	2,8	11,2	0,2	0,2	0	515/376	2004
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,7	5,8	19,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЮРЕ	200	22	22,5	52,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	491	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ДИТ. 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
ПЫШНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	73,8	0,6	0,3	24	491	2003
ХЛЕБ ПУШНЫЙ	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 прием пищи:	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3		
Полдник																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,8	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	25,7	186	0,2	0,8	19	607	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	288,8	0,05	0,04	5,8	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:		62,94	79,74	238,7	1881,5	0,975	59,4	45,2	12,28	0,59	522,5	198,5	983	10	5,8	364,3		

Прем пищи, наименование блюда	Дневной рацион				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	K, мг	Zn, мг	I, мкг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. (сах.), г														
Завтрак																		
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	32,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,2	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	0	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	680	2004
Итого за прием пищи:	488	30	41,8	31,2	629,3	0,23	2,4	48,4	1,8	0,13	363,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,1	0,1	0,1	515/576	2004
РАССОЛЫВКИ БЕЗВИНАГОСЫЙ	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,7	1,3	0	29,3	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
ПЕПИДА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,3	1,5	20,5	488	2004
МАКАРОНИСЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	23,3	44,6	1,3	0,5	68,3	510	2004
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
БАТОН ПОДРОСОВАННЫЙ	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 10.71.11-002-836.3077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,7	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,3	1,1		ГОСТ 2037-84
Итого за прием пищи:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,9	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	8,9	1,8	145		
Вечерин																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	107	2004
ВЫПЕЧНОЕ 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	1,8	48,3	133	2003
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	1,8	48,3		
Всего за день:		70,1	85,9	210,9	1938,3	1,7	50,6	61,4	7,9	0,5	740,3	176,1	1017,4	15,7	7,4	203,8		

Дети шестой

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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-ДОМАШНЕМУ	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7	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	685	2004
БАТОН ВОДИРОВАЛЬНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	8,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-0024836/077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	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	29,7	26,5	33,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	0,3	100,5	84	356,6	6,8	1,2	97,4		
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	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,7	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,10	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	88	451	2004
КАША ГРИЧЕВАЯ 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 ВПТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	22,6	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДИРОВАЛЬНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	8,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-0024836/077-2016
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 2077-84
Итого за прием пищи:	800	32,9	26,7	128,2	890,8	0,9	42,2	5,4	7,95	2,22	122,8	249,3	682,1	13,3	6,4	223,9		
Полдник																		
МОЛОКО в теплом	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,7	0,8	19	197	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,3	0	13	0	0,5	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
КОФЕЙНОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	5	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	296,3	0,1	14,1	25,3	0,5	0,2	262,9	35,8	204,3	3,2	1,1	23,4		
Всего за день:		70,5	67,2	235,9	1841,8	1,23	64,24	64,8	13,15	2,72	486,7	369,1	1212	23,3	8,7	344,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПЕРИОД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг
Итого за весь период	144,4	195,4	208,8	4 426,8	2,5	53,2	313,2	19,1	3,0	1 857,4	489,7	2 011,8	27,4	15,9	298,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	17,4	368,9	0,2	4,5	26,0	1,6	0,3	154,8	40,8	168,5	2,3	1,3	24,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	40	43												

* оценка по составу, витаминная, минеральная ценность указаны с учетом неопределенности биод.

Используемая документация

1. СанПиН 24.5.3409-08

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

3. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г. под ред. Михайлова М.И., Тухватова В.А.

4. Сборник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск-4, 2003г., под ред. Барфалонской И.И.

Директор ГБУ "Простое государственное учреждение
столья и питания продуктов"



Г.Б.Тарасов