

*ИИИИ*

"Согласовано"  
 Руководитель Управления Федеральной службы по  
 надзору в сфере защиты прав потребителей и  
 благополучия человека по Краснодарскому краю



"Согласовано"  
 Директор МОУ Лицей №1 ТМР  
 Н. В. Шинкевич  
 2620 г.



для обеспечения образовательных учреждений образовательной группой 12-18 лет (2 смены)  
 (составлением в соответствии с п. 14, п. 18 СанПиН 2.4.5.2409-08)

*и согласовано*  
*ли Шинкевич Н.В*  
*23.08.2020*

Первый завтрак. Дети первого

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		Л, мг	
<b>Обед</b>																		
ОМУЛЦИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	0,8	0	0,3	0	4,9	7	0,1	0,4	0,1	1,1	515/570	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ПОСЛОМ. ВУШНЫМ)	240	6,2	5,6	22,3	107	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	10,1	2,1	0,8	51,4	130	2004
ПШЕНИЦЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	25	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОНЫ ИЛИ ПАСТА ОТВАРЕН	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
КОМБИ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ИМБИС	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,4	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2364
ХЛЕБ РЖАНЫ	30	2	0,1	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		100/1 2077/81
<b>Итого за первый завтрак</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>31,3</b>	<b>145,1</b>	<b>940,8</b>	<b>1,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,24</b>	<b>80,2</b>	<b>106,5</b>	<b>254,5</b>	<b>6,8</b>	<b>2,3</b>	<b>152,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
ОВАДЫ С МОЛОКОМ С УЩЕВНЫМ	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	206,7	2,7	1,4	66,8	733	2004
ЧАЙ С ТИВКИМ СУД РЖАНЫМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,0	0,2	2,6		
<b>Итого за первый полдник</b>	<b>530</b>	<b>16</b>	<b>15,3</b>	<b>112</b>	<b>653,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>45,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>69,4</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>47</b>	<b>46,6</b>	<b>257,1</b>	<b>1594,3</b>	<b>1,7</b>	<b>44,6</b>	<b>45,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,64</b>	<b>387,1</b>	<b>187,1</b>	<b>573,5</b>	<b>13,4</b>	<b>3,9</b>	<b>222,3</b>		

День второй

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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	515,876	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	69,2	133	2004
ПИЦЦА ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,3	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	223,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
БАТОН ПОДИРОВАНЫЙ	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 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	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,1</b>	<b>24,6</b>	<b>125</b>	<b>835,2</b>	<b>1,08</b>	<b>42,4</b>	<b>5,5</b>	<b>7,3</b>	<b>1,52</b>	<b>112,3</b>	<b>115</b>	<b>503,7</b>	<b>8,4</b>	<b>5,6</b>	<b>229,5</b>		
<b>Полдник</b>																		
КОГЕЛЕТА 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
КАРТОФЕЛЬНО-ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,1	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	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515,876	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 ПОДИРОВАНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>24,5</b>	<b>22,8</b>	<b>69,3</b>	<b>583,4</b>	<b>0,29</b>	<b>41,8</b>	<b>0,14</b>	<b>4,3</b>	<b>0,25</b>	<b>143,6</b>	<b>85,8</b>	<b>303,7</b>	<b>4,7</b>	<b>1,13</b>	<b>100,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>47,4</b>	<b>194,3</b>	<b>1418,6</b>	<b>1,37</b>	<b>84,2</b>	<b>5,64</b>	<b>11,6</b>	<b>1,77</b>	<b>255,9</b>	<b>200,8</b>	<b>807,4</b>	<b>13,1</b>	<b>6,73</b>	<b>329,8</b>		

2

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Р, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,0	0,1	0,1	0	515,576	2004
БОРЩ ИЗ СВИКАВУСЫ 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
ПЮРЕ ИЗ МЯСНЫХ СТОМАТНЫМ СОУСОМ	100(60)	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461,587	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	134,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	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	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
КОМПЮТ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,2</b>	<b>35,8</b>	<b>136</b>	<b>1000,8</b>	<b>1,18</b>	<b>31,7</b>	<b>10,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,77</b>	<b>123,9</b>	<b>233,7</b>	<b>510</b>	<b>9,9</b>	<b>7,7</b>	<b>109,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЖОМ СТУПЕННЫМ	150(50)	10,2	17,9	51,9	406	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	260	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 КОФЕРЖАВНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,0	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,04</b>	<b>53,91</b>	<b>198,2</b>	<b>1549,5</b>	<b>2,2</b>	<b>32,22</b>	<b>31,1</b>	<b>10,1</b>	<b>1,37</b>	<b>514,1</b>	<b>294,2</b>	<b>958,9</b>	<b>11,6</b>	<b>9</b>	<b>119,1</b>		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. часть, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Обед																		
Салат из овощей	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	0	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,0	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,0	1,8	1	71,6	133	2004
Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,3	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
Компот из свежих фруктов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,0	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,8	69	0,5	0	0	0,5	0	6,8	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	2,4	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30</b>	<b>28,7</b>	<b>120,8</b>	<b>831</b>	<b>0,99</b>	<b>51,42</b>	<b>30,4</b>	<b>7,8</b>	<b>0,80</b>	<b>120</b>	<b>118,1</b>	<b>391,6</b>	<b>6,4</b>	<b>3,3</b>	<b>174,5</b>		
Полдник																		
Выпечное мясное	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,11	6	24	75	2	0,6	30,3	451	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
Бульон с 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	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>27,2</b>	<b>30,4</b>	<b>82,3</b>	<b>721,4</b>	<b>0,66</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>5,2</b>	<b>0,21</b>	<b>170,7</b>	<b>62,7</b>	<b>236,6</b>	<b>4,7</b>	<b>1,6</b>	<b>98,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>59,1</b>	<b>211,1</b>	<b>1552,4</b>	<b>1,65</b>	<b>51,52</b>	<b>64,9</b>	<b>13</b>	<b>0,89</b>	<b>290,7</b>	<b>180,8</b>	<b>628,2</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>273,1</b>		

День пятый

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сбрана рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. дль, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
<b>Обед</b>																		
ОБЖИВЛЕННЫЕ СЕЗОН	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	512/576	2004
СУП ИЗ ОВЯЖИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004
ТЕФЕЛИ ГРИБЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,8	115,6	1,2	0,8	161	394	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С М	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
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25,1</b>	<b>32,6</b>	<b>121,5</b>	<b>894,3</b>	<b>0,87</b>	<b>48,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,97</b>	<b>178,8</b>	<b>107,3</b>	<b>575,6</b>	<b>4,9</b>	<b>2,7</b>	<b>319,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПЕКИНДОМ)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	0,12	42,8	23,2	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	48	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	585	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>106,1</b>	<b>629,8</b>	<b>0,74</b>	<b>2,6</b>	<b>84,3</b>	<b>3</b>	<b>0,32</b>	<b>196,6</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>46</b>	<b>227,6</b>	<b>1523,8</b>	<b>1,61</b>	<b>51,2</b>	<b>96,4</b>	<b>12,7</b>	<b>1,29</b>	<b>375,4</b>	<b>152</b>	<b>768,7</b>	<b>8,05</b>	<b>3,6</b>	<b>362,5</b>		

День шестой

Принем пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОМЛЕТ КРОСЭЖОГУ	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	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРЯМИ	250/15	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	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,8	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	0,06	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	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 ГРАНОЖИ	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 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31,8</b>	<b>34,9</b>	<b>98,4</b>	<b>849,6</b>	<b>0,87</b>	<b>34,2</b>	<b>0,62</b>	<b>12,1</b>	<b>0,44</b>	<b>210,1</b>	<b>98,8</b>	<b>364,8</b>	<b>6,4</b>	<b>4,4</b>	<b>230,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
ПЛОД	200	2,2	22,5	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
ОМЛЕТ КРОСЭЖОГУ	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	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНКОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧКА ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	194,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
БАТОН МОДРОЖАНЫИ	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 11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,8</b>	<b>31,4</b>	<b>81,2</b>	<b>746,8</b>	<b>0,17</b>	<b>7,8</b>	<b>0,17</b>	<b>4,1</b>	<b>0,23</b>	<b>188,9</b>	<b>81,1</b>	<b>424,8</b>	<b>5,8</b>	<b>2,4</b>	<b>111,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,6</b>	<b>66,3</b>	<b>179,6</b>	<b>1596,4</b>	<b>1,04</b>	<b>42</b>	<b>0,79</b>	<b>16,2</b>	<b>0,67</b>	<b>399</b>	<b>179,9</b>	<b>789,2</b>	<b>12,2</b>	<b>6,8</b>	<b>341,9</b>		

Неделя Вторая, день первый

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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
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	515/576	2004
БОРЩИ ИЗ СЫРКАПУСТЫ 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
КОФЛЕТА 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
РЫБ 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	73	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С М	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
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:	770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	10,14	6,8	0,2	178,1	115,3	398,8	4,6	1,83	107,4		
Полдник																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	0,12	42,8	23,2	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	144,8	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	2004
Итого за прием пищи:	550	13	13,4	106,1	629,5	0,74	2,6	84,3	3	0,32	196,6	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7		
Всего за день:		40,2	41,9	229	1486,1	1,65	42,5	94,44	9,8	0,52	374,7	160	592,9	7,75	2,73	150,1		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Обед																		
ОВОЩИ 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 БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЦЕННЫМ)	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	51,3	139	2004
ГУЛЯНИ ИЗ СВИНИНЫ	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 ПРЯЖИВАЯ 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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29</b>	<b>43,6</b>	<b>120,3</b>	<b>1002</b>	<b>1,09</b>	<b>30,2</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,28</b>	<b>107,3</b>	<b>239</b>	<b>500,8</b>	<b>11,1</b>	<b>5,8</b>	<b>128,1</b>		
Полдник																		
ПЕЧЕНИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	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 ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,8</b>	<b>35,2</b>	<b>84,5</b>	<b>772,2</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>34,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,28</b>	<b>186,3</b>	<b>61,5</b>	<b>309,8</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>105,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>78,8</b>	<b>204,8</b>	<b>1774,2</b>	<b>1,79</b>	<b>36,9</b>	<b>34,6</b>	<b>13</b>	<b>0,56</b>	<b>293,6</b>	<b>303,5</b>	<b>810,6</b>	<b>15,6</b>	<b>11,8</b>	<b>233,6</b>		



День четвертый

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В12, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
(без)																		
ОВИЦЫ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,1	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	18,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПУКОВ	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004
КОМБИКОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	1,6	0	0,1	0	13,8	7,1	5,4	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	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 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>36</b>	<b>139</b>	<b>950,8</b>	<b>0,85</b>	<b>34,44</b>	<b>10,02</b>	<b>6,6</b>	<b>0,23</b>	<b>165,7</b>	<b>101,2</b>	<b>433</b>	<b>6,1</b>	<b>2,1</b>	<b>158,3</b>		
Подливки																		
КОТЛЕТКА РЫБНАЯ	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,06	0	0,08	0,08	0	4,6	12	18,6	0,8	0,5	100,6	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	186,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ОВИЦЫ 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	515/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 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 24901-2014
БАТОН ИЮЛЬСКО-КАВКАЗСКИЙ	25	2	0,3	12,0	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00240363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21,14</b>	<b>23,31</b>	<b>60,9</b>	<b>542,3</b>	<b>0,278</b>	<b>28,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,12</b>	<b>104,9</b>	<b>59,1</b>	<b>330,7</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>170,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>59,31</b>	<b>199,9</b>	<b>1493,1</b>	<b>0,85</b>	<b>59,26</b>	<b>10,1</b>	<b>7,48</b>	<b>0,35</b>	<b>270,6</b>	<b>160,3</b>	<b>763,7</b>	<b>9</b>	<b>3,8</b>	<b>329,1</b>		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборщик рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
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	515/576	2004
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	18,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ПШЕНИЦЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,06	0	0	3,0	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,2	9,1	19,2	174,6	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	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН БОЛДРОЖАВНЫЙ	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>29,8</b>	<b>30,8</b>	<b>112,7</b>	<b>890,3</b>	<b>1,58</b>	<b>12,5</b>	<b>1,3</b>	<b>6,9</b>	<b>0,15</b>	<b>125,2</b>	<b>101,1</b>	<b>309,3</b>	<b>6,2</b>	<b>2,6</b>	<b>170,1</b>		
Полдник																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СУЩЕВНЫМ	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	30,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16</b>	<b>7,7</b>	<b>112</b>	<b>653,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>45,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>306,9</b>	<b>86,6</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>69,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>38,5</b>	<b>224,7</b>	<b>1503,8</b>	<b>1,88</b>	<b>26,5</b>	<b>46,4</b>	<b>13,4</b>	<b>0,55</b>	<b>432,1</b>	<b>187,7</b>	<b>628,3</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>239,5</b>		

День пятый

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
Оливье по сезону	40	0,5	0,1	1,5	46	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515,576	2004
Рассольник летний радский	280	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
Птица 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	2,1	1,5	20,5	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,08	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Компот из черной смородины с м.с.в.и.с.	200	0,2	0,1	33	138	0,01	18	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Батон йодированный	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 11-00248363077-2016
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	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>26,2</b>	<b>30</b>	<b>121,8</b>	<b>891</b>	<b>1,4</b>	<b>43,7</b>	<b>13,9</b>	<b>59</b>	<b>0,17</b>	<b>103,7</b>	<b>96,7</b>	<b>311,3</b>	<b>5,9</b>	<b>2,8</b>	<b>149</b>		
<b>Полдник</b>																		
Запеканка творожная с мяском ступенным	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 йодированный	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,04</b>	<b>48,11</b>	<b>184</b>	<b>1439,7</b>	<b>2,4</b>	<b>44,2</b>	<b>34,9</b>	<b>7,1</b>	<b>0,77</b>	<b>493,9</b>	<b>157,2</b>	<b>760,2</b>	<b>7,6</b>	<b>4,1</b>	<b>154,7</b>		

День шестой

Прием пищи, 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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			Ca, мг
<b>Обед</b>																		
Омлет по сезону	15	0,4	0	1	8	0	0,0	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	2,9	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	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
Каша гречневая 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
Панкек из смеси сухофруктов с вит С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,07	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Батон (водированный)	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,1	0	4,6	6,6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,9</b>	<b>26,7</b>	<b>128,2</b>	<b>890,8</b>	<b>0,9</b>	<b>42,2</b>	<b>5,5</b>	<b>7,55</b>	<b>2,22</b>	<b>122,8</b>	<b>249,3</b>	<b>652,1</b>	<b>13,3</b>	<b>6,4</b>	<b>223,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
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	84,4	259	2015
Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515-576	2004
Чай с сахаром	200	0,7	0,1	15	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	0,1	0	4,6	6,6	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	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>29,7</b>	<b>26,5</b>	<b>73,7</b>	<b>654,9</b>	<b>0,23</b>	<b>8,04</b>	<b>34</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>108,5</b>	<b>84</b>	<b>356,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1,2</b>	<b>97,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>53,2</b>	<b>201,9</b>	<b>1545,7</b>	<b>1,13</b>	<b>50,24</b>	<b>39,5</b>	<b>12,35</b>	<b>2,52</b>	<b>223,3</b>	<b>333,3</b>	<b>1008,7</b>	<b>20,1</b>	<b>7,6</b>	<b>321,5</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

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	636,1	638,1	2 512,2	18 477,6	19,2	564,4	503,9	141,1	11,7	4 310,4	2 490,8	9 050,3	142,3	69,2	3 075,2
Среднее значение за период	53,0	53,2	209,4	1539,8	1,6	47,0	42,0	11,8	1,0	359,2	207,6	754,2	11,9	5,8	256,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	54												

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	353,3	382,5	1 499,7	10 293,2	12,8	441,9	99,6	93,7	7,7	1 628,1	1 682,0	5 166,5	90,0	42,5	2 147,5
Среднее значение за период	29,4	31,9	125,0	899,4	1,1	36,8	8,3	7,8	0,6	135,7	140,2	430,5	7,5	4,0	179,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	56												



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ 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	282,8	255,6	1 012,5	7 684,4	6,4	122,5	404,3	47,5	4,0	2 682,3	808,3	3 883,8	32,3	21,6	927,7
Среднее значение за период	23,6	21,3	84,4	640,4	0,5	10,2	33,7	4,0	0,3	223,5	67,4	323,7	4,4	1,8	77,3
Содержание белков жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	30	53												

\* значения по составу, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неизбирчивости блюд

Нормативная документация:

- 1 СанПиН 2.4.5.2409-08
- 2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлеб и продукты" 2004г. Под ред. В.Т. Дашкиной
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г под ред. Матвильюга М.П., Тутельнича В.А.
- 4 Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Можайск, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфоломеевой В.Л.

Директор ГБУ "Ярославского государственного института качества сырья и пищевых продуктов"



В.Б. Гайрикс

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью 14

Сестрица Анна листов

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	Исполнитель	Срок исполнения	Статус
1	1	2014.01.01	...	...	...	...
2	2	2014.01.02	...	...	...	...
3	3	2014.01.03	...	...	...	...
4	4	2014.01.04	...	...	...	...
5	5	2014.01.05	...	...	...	...

