



Согласовано
 Руководитель Управления Федеральной службы по
 надзору в сфере защиты прав потребителей и
 благополучия человека по Южскому региону

А.М. Зякина

2018

Согласовано
 Директор ИИИ-ДС Белова Е.И.



Согласовано
 Директор Южского территориального центра по техническому регулированию и интеллектуальной собственности Южского федерального округа

У.Д. Булкин

2018

Примерное меню

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

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

Первая Неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	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																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	3,1	7,3	29,6	198,1	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,1	0,7	36,8	182	2015
БУГЕЛЬРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,4	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	121,6	0,4	0,6	3	694	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	69	416,9	1,9	2,7	42,6		
Обед																		
ОВОЩИ ПО 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	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩИНЫМ)	250	6,2	3,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,9	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ПИШИДЕЛЬ 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	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	56,9	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	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-81
Итого за прием пищи:	745	26,8	26,6	135,1	839,7	1,29	30,6	0	7	0,2	78	97,5	232,1	6,2	2,1	136		
Вечерний																		
МОЛОКО в виде ушек	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
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,1	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		

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	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг	I, мкг		
КОФЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	3,88	0,1	65,6	36,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,9	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ОВОЩИ ПОСТРОНУ	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 С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/4	0,31	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН 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 10.71.11.0024836.0077-2016
Итого за прием пищи:	475	20,2	18,5	61,5	496,7	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	82,6		
Обед																		
ОВОЩИ ПОСТРОНУ	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	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПОСТРОАНОВСКВ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,3	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН 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 10.71.11.0024836.0077-2016
ХЛЕБ РАЖИНО	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
Итого за прием пищи:	755	23,6	20,7	116,4	750,6	0,71	36,6	4,4	6,6	1,22	106,1	106,9	443,4	7,3	4,7	200		
Полдник																		
МОЛОЖО в подзак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,5	19	697	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		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2014
Итого за прием пищи:	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	1569,9	1,65	85,7	36,81	12,5	1,66	497,9	227,8	929,6	15,2	7	328			

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. гидрат		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Минеральные вещества								
										В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	196	1	0,5	21	0,9	0,6	353,6	53	429,9	1,31	1,2	9,1	66	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	683	2004
БАТОН ПОДЖИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	1,6	9,6	17,4	0,2	0,1	0		19/10/11/60/248/6/3077/2016
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,3	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	15/576	2004
БОРИЧНО-СЫРКАМУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,7	13,4	122,2	0,05	10,2	10	2,4	0,05	58,3	29	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПЕЧЕНЬ МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	25,1	0,9	2,5	18,5	364/84	2004
КАША ГРИБОВАЯ РАССЫРАТАЯ	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	46,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАНОУ	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		110/1/2077/82
КОМБИНИРОВАН С МОРОДИНЫ С М С ВЕТ С	200	0,2	0,1	41	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	730	21,8	24,6	118,8	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	194,1	396,1	8,1	4,9	77,6		
Полдник																		
МОЛОКО в виде напитка	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,21	240	21,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕ ТЕРСКОЕ ИЗ В ДВ ЛМЗ 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	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:		64,34	57,91	228,1	1708,8	2,3	31,02	68,35	10,5	1,51	756,8	295,8	1073	10,9	7,9	115		

День четвертый

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК 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	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	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,1	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	15,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	465	23	25,7	72,3	620,3	0,55	0,1	34,5	4,3	0,17	168,5	53,7	214,2	4,1	1,4	81,1		
Обед																		
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	1,3	518/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	144	2004
РАДУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,04	11,7	2,1	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,9	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	0,8	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ПЫШНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14	38,4	0,7	0,3	2,4	426	2015
Итого за прием пищи:	695	23,5	22,9	118,1	714,4	0,9	44,62	21,3	6,5	0,17	99,3	96,7	310,8	5,2	2,6	138		
Полдник																		
МОЛОЖО в виде сливок	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	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	7,5	0	0,6	0,01	28,5	18	24	1,4	0	0		
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	1,8	0,9	20,8		
Всего за день:		54,4	62,5	227,2	1637,2	1,58	53,32	81,1	11,4	0,78	538,4	193,8	738	13,1	4,9	239		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	180	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	19,5	2	0,08	28	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	128	4,5	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	2004
Итого за прием пищи:	475	9,9	10	79,8	470,5	0,15	2	64,5	2	0,28	182,3	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7		
Обед																		
ОМЛЕТЦЫ 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	1,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
ТЕПЛЫЕ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	47	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
КОМПОТ ИЗ МЯСЫ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	33,4	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	150	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	14,7	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
Итого за прием пищи:	720	18,3	23,7	107,2	720,9	0,78	41,8	8,25	5,7	1	134,4	88,9	303,3	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 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:		38,8	47,5	234,1	1547,4	1,09	47,8	80,25	9,4	1,4	600	165,8	614,9	11,4	3,2	279		

День первый

Прием пищи, 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																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150	16,5	16,9	21,4	322	0,06	1,2	0	2,8	0,1	14,7	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	265	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	2,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,1	315/876	2003
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	200/85	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,7	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	531	2001
Итого за прием пищи:	450	26,1	25,8	73,1	639,8	0,15	7,4	0,17	5,2	0,2	184,2	68	357,7	4,9	2,1	90,8	1910/7111/002/18/30/077/2016	
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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
СУПС С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	1,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	37,7	147	2004
КОФЕЛА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПИИЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	15,5	17,5	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	42,4	1,2	0,4	2,2	1481/2077/84	
Итого за прием пищи:	690	26,1	27,9	89,9	725,5	0,86	28,8	0,5	10,2	0,32	185,5	88,4	316,1	5,7	3,7	199		
Полдник																		
МОЛОКО В ЯД УПАК	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
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:		67,6	65,6	201,6	1687,3	1,19	37,34	59,97	14,3	0,82	660,5	201,7	944	11,7	7	322		

Неделя Вторая, День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. раб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4,1	7,6	29,6	204,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	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	37,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,3	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	425	19	20,6	77,1	571,1	0,35	2,4	110,1	1,1	0,7	461,9	73,9	429,6	2,2	2,7	43,7		
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
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ 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	150	2004
КОСЛЕТКА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,3	11,6	218	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	0,1	38,9	228	0,03	1	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С М	200	0,2	0	35,3	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	0,14	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,7	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	22,7	24,4	111,7	757	0,56	36,7	10,11	5,98	0,17	160,6	102,6	311,4	4,1	1,6	88,8		
Полдник																		
МОЛОЧНОЕ в упаковке	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	697	2004
ВЫПЕЧКА ПИЦЦА	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,9	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:		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		

Итого по отрасли, наименование блока	Масса		Число объектов		Число объектов		Число объектов		Число объектов		Число объектов		Число объектов		Число объектов		Число объектов		Число объектов		Число объектов		
	Всего	Безопасно	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	Значимых	
ПРОФИЛИ ИБЕРИИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	7050	1172	14.6	11.1	222.4	0.06	4.3	0.08	3.6	0	13.5	18	104.7	1.4	0.7	21.1	162787						
МАКАРОНЫ ИЗ ЯИЦ ОТВАРИВА	150	51	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	0.03	4.9	21.1	37.2	1.1	0.1	56.9	516						
ВАТЕРЛОК 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						
ШАС С ХАЧМАС И ШИШОМ	2005	0.3	0.1	15.2	0.2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686						
Итого по группе изделий:	510	22.1	28.8	70.8	636	0.58	5.4	34.59	5	0.07	180.2	53.5	259.9	4.9	1.1	31							
ОРОШИ ПО СТОЛ	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	13	138376						
САХАРОМЫШКИ С КОРИЦЕЙ И ОРОХОМ ЯБЛОННО	280	6.2	5.6	22.3	167	0.22	5.8	0	2.4	0.07	42.7	35.6	88.1	2.1	0.8	41.8	119						
САХАРОМЫШКИ С КОРИЦЕЙ И ОРОХОМ ЯБЛОННО	80	8.5	22.6	2.3	247.2	0.2	0.7	0	2.1	0.07	16	17.9	102.9	1.8	2.3	3.6	260						
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПНАЯ	150	8.7	7.8	42.6	229	0.2	0	0.6	0.1	0.6	19.8	135.8	203.9	4.6	1.5	56.2	308						
КОМПОЗИЦИОННОЕ СЛОИ С ИМБИ	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						
ХЛЕБ РАЖИОН	20	1.3	0.2	9.9	46	0.11	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1							
Итого по группе изделий:	730	25.2	36.3	111.2	883.4	1	30	0	5.6	0.24	100.3	207.3	434.3	9.7	4.9	116							
МОЛОКО ИЛИ СЫР	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	677						
МОЛОКО ИЛИ СЫР	100	9.6	13.8	26.9	271	0.14	6	7.5	1.5	0.1	269.3	24.2	104.5	1.5	0.2	21.5	420						
Итого по группе изделий:	300	15.6	20.2	36.3	391	0.24	1.1	32.8	1.5	0.3	509.3	47.9	284.5	1.7	1	40.5							
Итого по отрасли:		62.9	85.3	218.3	1911.4	1.82	36.5	67.39	12.1	0.61	789.8	208.7	938.7	15.3	7	237							

Итого по отрасли

Итого

Итого по отрасли

Итого

Итого по отрасли

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Днев третий			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Св, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Завтрак																		
ОТВАДЫ С МОЛОКОМ С ЦИТРУСОВЫМИ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	28,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	0	0	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	1,3	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,4	2,2	0,1	0	0	515-576	2004
СУП С МАКАРОНИМИ И БЕЛЫМИ И КУРОМ	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	0,3	57,7	147	2004
ПЕЧЕНЬ С МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,9	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
РАДУ ОВОЩНОЙ	150	3,5	1,6	16	115,5	0,6	0	0,9	0,7	0	3,7	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
ПАШТЕТ ИЗ СМЕСИ С УХОД ФРУКТОВ С ВИНОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,6	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
Итого за прием пищи:	645	24,4	26,2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	5,8	0,12	112	84,7	258,5	5,4	2,2	151		
Полдник																		
УКОРЕТО С МОЛОКОМ	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,1	0,8	19	697	2004
КОФЕ СЛАДОСЛАДНОЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	18	250	0,08	0	1,2	1,1	0,06	15	12,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	27,4	370	0,18	1,1	26,5	1,1	0,26	255	35,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		47	47,7	214,8	1628,7	1,88	25,9	83,5	15,3	0,68	673,9	206,2	805,5	12,5	5,2	232		

День четвертый

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			I, мкг
Завтрак																		
КОШЕЛКА 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 ПОРЕ	150	3,2	6,8	21,9	165,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	89,6	1	0,7	96,3	570	2004
ОБЛОЧКИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,1	0	9,6	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 КРЕМА	20	1,3	7	11,9	118	0	0	0	0	0	2,1	1,7	0	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24804-2014
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	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 107111-00248364077-2016
Итого за прием пищи:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	276,2	2,5	1,5	139		
Обед																		
ОБЛОЧКИ 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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯГКОЙ ЦЕПОН	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЕЧЕН	150	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
КОМБОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	15,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	2,5	6,5	14,4	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
Итого за прием пищи:	700	26,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138		
Полдник																		
МОЛОКО в виде утка	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	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	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:		54,04	71,11	224,3	1709,7	0,905	55,4	45,18	11,8	0,54	502,2	177,4	861,8	8,7	5,3	332		

Испытание, наименование груза	Масса		Плотность		Удельная нагрузка		Удельная нагрузка		Удельная нагрузка		Удельная нагрузка		Удельная нагрузка		Удельная нагрузка		Удельная нагрузка		Удельная нагрузка			
	кг	м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³	кг/м³		
ОПЕЛ ИАТЭВАНДЖИ СЕРВИС	180	186	219	27	340.5	0.1	0.1	36.5	0.1	261.5	21.8	312.3	2.8	1.1	64	342	2004	2004	2004	2004		
	2500	49	4.5	12.9	113.1	0.1	0	0.7	0	71	117	58.1	0.9	0.6	2.2	6	2004	2004	2004	2004		
	2005	6.7	0.1	15.2	62	0	2	0	0	0	0	10	1	0	0	0	2004	2004	2004	2004		
	408	23.8	32.5	30.8	515.8	0.2	2.1	16.3	1.5	0.1	276.6	40.5	377.6	4.7	2.4	66.2	2004	2004	2004	2004		
ОПЕЛ ИАТЭВАНДЖИ СЕРВИС	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	0.8	515/576	2001	2001	2001	2001	
	200	1.9	3.2	16	108	0.2	4	0.2	1	0	23.6	18.9	58.1	0.7	0.2	43.3	132	2001	2001	2001	2001	
	80	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	0.1	27.1	18.6	103.9	1.7	1.2	16.1	488	2001	2001	2001	2001	
	150	3.1	9.1	34.2	244.3	0.5	0	1	0.03	4.9	21.1	37.2	1.1	0.4	56.8	516	2001	2001	2001	2001		
	300	0.2	0.1	33	138	0.01	16	0	0.1	0	3.8	7	10.4	0.3	0	0.2	634	2001	2001	2001	2001	
	25	2	0.3	12.9	65.5	0.028	0	0	0.4	0	5.8	8.3	21.8	0.3	0.2	0	15.10.21.11.00218363073	2001	2001	2001	2001	
	20	1.3	0.2	9.9	86	0.36	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1	15.10.21.11.00218363073	2001	2001	2001	2001	
	715	21.2	24.5	110.3	774.4	1.21	40.1	11.1	4.9	0.13	89.9	83.9	263.3	5.1	2.3	119	15.10.21.11.00218363073	2001	2001	2001	2001	
	ОПЕЛ ИАТЭВАНДЖИ СЕРВИС	300	1	0	20.2	81	0.02	4	0	0.2	0.02	14	8	14	2.8	0	0	707	2004	2004	2004	2004
		100	12.8	14.1	37.7	133	0.1	0.5	0.12	0	0.18	258.8	23.6	210.6	1.3	1.6	48.1	2004	2004	2004	2004	
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	48.3	2004	2004	2004	2004		
58.8		71.1	199	1208.2	15	46.9	47.5	6.6	0.13	639.3	156	865.5	13.9	6.3	213	2004	2004	2004	2004			

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	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,9	15,5	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	259	2015
ОМЛЕТЫ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	5,1	0	0,3	0	0	0	5,3	5,3	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 ВОДРОВАННЫЙ	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 10-71-1-0024836-2015-2016
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	0,1	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	470	25,1	21,3	60	570,6	0,2	6,14	34	3,9	0,24	91,8	71,9	297,7	5,7	1	76,5		
Обед																		
ОВЕЦЫ 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	69,2	133	2004
ПИЦЦА ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
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	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	2,2	639	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 10-71-11-0024836-2015-2016
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:	750	28,5	22,4	118,9	796,0	0,92	36,4	4,4	6,85	1,9	114,7	219,1	566,6	11,4	5,4	196		
Полдник																		
МОЛОКО в упаковке	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
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,5	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
КОНДИТЕРСКОЕ 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		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	296,1	0,1	14,1	25,3	0,8	0,2	262,9	35,8	203,3	3,2	1,1	23,4		
Всего за день:		61,5	57,7	221,9	1662,7	1,12	56,64	63,7	11,6	2,94	469,4	326,8	1067,6	20,3	7,5	296		

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	144,4	105,4	498,8	4 426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	1 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	395,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	365,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	121,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период в % от калорийности	13	40	45												

* данные по составу, выделенные, конденсированные продукты указаны с учетом истощаемости биода

Нормативная документация

1. СанПиН 2.1.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебозащитформ" 2004г. Под ред. В.И. Давыдовой
3. Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г. под ред. Михайловой М.И., Тугелькина В.А.
4. Сборники. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфоломеевой И.И.

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



Г.Б. Гаврилов