



414
 Директор ИМО СШ № 44
 2009 г.

Основное меню для питейной общепитательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет

1 День, 1 недели

Группы учащихся, 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	Д, мг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	So, мг	тысяч							
Угали и пшеница 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19	0,08	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015							
Каши гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	246	0,31	0,1	21	0,08	0,15	20,47	138,94	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	302	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	61	15,03	61	0,06	0,1	0,02	0,02	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015								
Батончик к чаю	35	2,63	1	17,88	92	0,06	7			0,04	26,6	16,9	22,4	2,8	217	1,4	0,01										
Трушка 1 шт	115	0,66		14,42	64	0,03	0,5	9,93	43,19	0,08	74,9	191,28	409,34	10,69	815,01	83,76	0,12	0,03									
Итого за завтрак	615	26,55	23	90,27	679	0,5	9,93	43,19	0,08	0,35	74,9	191,28	409,34	10,69	815,01	83,76	0,12	0,03									
Обед																											
Суп картофельный с горохом пуд. курой 250/20	270	12,35	4	19,65	163	0,29	11,33	0,32	0,74	0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	0,06	0,07	102	2015							
Борщ с капустой	100	27,97	28	3,78	391	0,09	1,44	149,07	0,08	0,26	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	309	2015							
Макароны отварные	150	6,86	5	46,96	280	0,11	0,1	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		376	2015								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,06	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25												
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,17										
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01	0,79	0,03	38,6	12,1	18,7	0,11	170,5		0,32	5,66									
Итого за обед	881	50,54	38	105,69	980	0,61	54,67	170,4	0,79	0,88	477,13	102,28	584,16	6,96	951,58	227,195	0,32	5,66									
Итого за день	1496	77,19	61	195,96	1659	1,11	64,6	213,59	0,87	1,18	552,03	293,56	993,5	17,65	1766,59	305,71	0,44	5,69									



ООО "Комбинат Солигорский"
 директор
 2009 г.

5 день, 1 недели

Группы товаров, наименования биолога	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг											
Углеводные продукты	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,99	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015									
Жир животного	150	3,65	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,34	60,76			302	2015									
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,05	0,1			0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015									
Батон мякишаевский	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15													
Мацарра 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17												
Итого за завтрак	507	21,72	22	83,11	625	0,26	44,73	48,88	0,1	0,22	77,12	74,17	278,41	3,54	555,79	82,53	0,27	0,02											
Обед																													
Борщ с капустой, картофелем, свеклой 230/20	270	6,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	49,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015									
Финле картофель по-польски	100	14,39	36	4,09	389	0,03	1,16	66,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	58,45	120,33		0,73	116	2015									
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015									
Овощи отварные соевые (огурец соевый)	28	0,25		0,05	3																								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,05	0,1			0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,18			376	2015									
Хлеб ржаной	21	1,39	12	7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56		0,35												
Кокос творожный с ванилью	70	6,63		43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49														
Итого за обед	849	34,4	56	104,71	1089	0,4	48,95	102,65	0,68	0,73	188,33	85,93	392,9	6,1	1876,75	284,24	0,4	0,6											
Итого за день		56,12	78	187,82	1694	0,66	91,68	151,53	0,78	0,95	285,45	180,1	611,31	9,74	1922,54	366,77	0,37	0,82											

1 День, 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг		С, мг		А, мкг		Д, мкг		В2, мг		Са, мг		Мg, мг		P, мг		Fe, мг		К, мг				I, мг		F, мг		Se, мг	
						0,05	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК														
Булочка Невская	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК														
Маггины отпарные	150	6,66	5	46,96	260	0,11	21	0,09	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	700				309	2015													
Чай заварной 200г5	215	0,2	1	15,03	61	0,06	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015													
Булочка к.чаша	39	2,93	1	20,06	102	0,06	7		0,02	6,56	12,87	33,15	0,76	51,09	1,4																		
1 бут. 1 лит	115	0,56		14,42	64	0,03			0,04	26,6	16,6	22,4	2,6	217	1,4	0,01																	
Кроко на Завтрак	619	20,25	33	107,83	814	0,26	8,67	22,13	0,40	0,2	78,08	64,15	251,26	7,49	518,61	124,61	0,02	14,81															
Обед																																	
Омлет картофельный с пюре картофеля, лука и чеснока (гварди, помид.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,86	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015													
Борщ свекольный	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	381,77	27,95	333,84	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК														
Рис отварной	150	3,65	5	40,17	224	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				302	2015													
Омлет	180	79		18,18	79	0,02			0,02	12,6	7,2	12,6	2,92	216	1,8				389	2015													
Хлеб пшеничный	31	2,05		10,35	54	0,05			0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74																		
Мандарин 1 шт.	110	0,89		8,26	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17																		
Итого за Обед	826	41,96	37	100,19	923	0,55	54,09	177,06	0,82	0,8	469,96	117,22	578,15	7,99	1 155,73	182,63	0,29	5,66															
Итого за день		62,21	70	208,02	1 737	0,81	82,76	189,19	1,3	1	547,44	181,37	829,41	15,44	1 674,34	307,24	0,31	20,47															

2 день, 2 недели

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Са, мг	№ рецептур	Оборудование							
Углевод из пшеницы 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,99	29,71	164,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	260	2015							
Каша гречневая разваренная	150	6,77	6	39,62	248	0,31		21	0,09	0,19	20,47	139,84	209,06	4,9	264,1	60,46	0,01	19,39	302	2015							
Сдобные изделия (булочки, запеченый хлеб, сдобные изделия)	10	0,35	0,57	15,03	61	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9			306	2015								
Чай с сахаром 200/75	215	0,2	1	12,86	66	0,04	0,1			0,01	5,25	4,4	9,24	0,82	25,25			376	2015								
Салат из овощей	25	1,98	1	8,25	42	0,07	41,8	0,01	0,03	0,03	38,5	12,1	21,25	0,5	32,75	0,9											
Молоко 1 лит	110	0,88		80,82	742	0,49	44,03	22,5	0,6	0,33	91,61	185,4	417,95	9,7	791,01	142,12	0,19	19,4									
Итого за завтрак	610	23,42	36	80,82	742	0,49	44,03	22,5	0,6	0,33	91,61	185,4	417,95	9,7	791,01	142,12	0,19	19,4									
Итого за завтрак	250	1,87	4	8,96	84	0,03	29,4	0,29	0,42	0,38	42,63	20,99	46,24	1,39	300,36	73,6	0,02	0,07	88	2015							
Итого за завтрак	100	14,39	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,48	120,33		0,73	ТТК								
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	88,23	1,37	75,729	75,31	0,04		312	2015							
Чай с сахаром 200/75	215	0,2	1	15,03	61	0,01	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015								
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,95	39,15	1,8	61,2	2,52											
Молоко 1 лит	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01										
Кефир творожный с изюмом	70	6,63	12	43,75	309	0,05	19,51	0,17	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35											
Итого за обед	960	29,99	59	121,89	1140	0,46	69,62	102,62	0,68	0,74	208,22	94,16	319,91	9,65	1089,44	274,91	0,07	0,8									
Итого за обед	53,31	96	202,5	1892	0,95	113,65	125,12	1,28	1,07	299,63	280,55	737,9	18,35	2480,45	417,03	0,26	20,2										

4 День, 2 недели

Продукт, вид, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сворник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества															
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг			
Биточки с ваткой и маслом сливочным 2/0/5	213	4,22	8	86,14	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	136,12	1,48	266,46	58,59			ТТК	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	2,6			376		
Биточки 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6			389	2015	
Итого за Завтрак	558	4,94	9	113,91	534	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	666,11	61,19					
Обед																					
Запеканка творожная с творожной дурой 250/15	265	7,21	3	17,06	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	65,6			96	2015	
Фрукт-подарочник	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,56	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	180,2			ТТК		
Макароны отварные	180	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	1,4	8	1,4	2,8	2,40	2			389	2015	
Хлеб пшеничный	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,36	7,79	35,67	1,54	55,75	2,3					
Сливочное масло	45	3,1	11	23,9	204	0,05		2,5	0,02	0,02	6,97	4,86	27,36	0,33	37,39	11,56			ТТК		
Итого за Обед	801	44,01	40	126,52	1064	1,42	17,01	97,88	1,05	0,89	121,04	94,89	554,87	9,32	1300,94	361,86			0,07	0,11	
Итого за день		48,95	49	242,43	1598	1,67	30,53	193,86	1,52	1,24	288,9	134,09	712,53	14,48	1957,05	422,85			0,08	0,11	

5 День, 2 недели

Имя и фамилия, наименование Бюда	Масса кормов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витмины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Котлета "Варшавка" на масле говяжье	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,08	0,01	ТТК							
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	29,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		ТТК	2015						
Борщ свекольный (порridge свиной консервированный)	10	0,36		0,57	3	0,01	1		0,01	0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				ТТК	2015						
Чай с сахаром 200715	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	2015						
Батон изюмный	30	2,26	1	15,42	79	0,05			0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08										
Пшеница 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,11	0,16											
Итого за завтрак	525	21,75	33	74,7	682	0,32	29,27	48,83	0,12	0,3	89,34	69,72	277,07	4,26	1 003,46	99,53	0,1	0,01								
Обед																										
Борщ на свином мясе с картофелем, укроп 250220	270	8,23	9	12,7	112	0,11	19,73	0,32	0,71	0,42	48,05	28,93	64,41	1,66	381,71	87,07	0,08	0,07	ТТК	2015						
Борщ на свином мясе	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,56	ТТК	2015						
Чай с сахаром 200715	150	8,77	6	38,62	246	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	2015						
Хлеб ржаной	24	1,58		15,03	61		0,1			0,01	5,28	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	2015						
Хлеб ржаной	70	6,69	12	8,02	42	0,04			0,02	0,02	4,32	4,96	20,98	0,96	32,64	1,34										
Кокос жареный с сахаром		53,38	50	43,75	309	0,06		16,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35										
Итого за обед	828	75,13	83	197,6	1 845	0,92	50,54	239,73	1,08	1,23	543,46	283,37	991,35	14,27	2 021,72	292,77	0,28	5,68								

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	И, мг	Мг, мг	Ф, мг	Ср, мг				
Итого за весь период	571,61	691	2133,67	17182	9,66	697,74	1695,45	11,54	11,34	3954,96	2198,29	7983,39	147,87	20624,11	3589,64	2,58	102,8						
Среднее значение за период	57,16	69,1	213,37	1718,2	0,97	69,77	169,55	1,15	1,13	395,5	219,83	798,33	14,79	2062,41	359,96	0,26	10,28						

Нормативный документ:
 СанПиН 2.3.2.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" год ред. Метильного М.П., Тугельника В.А. 2015 г.
 Образец рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах год ред. В.Т. Лапиной, 2004г.