

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ОС. МУ  
города Новокубаньска:



В.И.Кричковский

2022 г.

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
И ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ С 5 ПО 11 КЛАССЫ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН**

в 2022-2023г.г.

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>Завтрак</b>																								
223(2017)	Запеканка из творога со сметаной	200	20,05	13,66	63,20	456,75	0,68	2,36	83,48	98,15	183,85	250,65	35,48	1,22										
377(2017)	Чай с лимоном	190/107	0,13	0,02	15,20	62,00	0,04	2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36										
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44										
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		246,00	184,00	28,00	0,20										
	<b>Итого:</b>		<b>29,14</b>	<b>19,08</b>	<b>106,12</b>	<b>612,27</b>	<b>0,76</b>	<b>5,79</b>	<b>83,48</b>	<b>98,68</b>	<b>455,25</b>	<b>473,85</b>	<b>79,08</b>	<b>2,22</b>										
<b>Обед</b>																								
101(2017)	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	250	1,98	2,71	12,11	85	0,09	8,25		1,23	26,7	55,98	22,78	0,88										
312(2017)	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04										
70(2017)	Нарезка из соленых томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54										
234(2017)	Биточки рыбные	100	10,60	8,74	14,67	180,38	0,07	0,28	20,64	4,19	48,64	144,09	33,65	1,27										
389(2017)	Сок фруктовый п/л	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80										
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44										
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93										
	<b>Итого:</b>		<b>22,19</b>	<b>21,45</b>	<b>100,98</b>	<b>698,73</b>	<b>1,457</b>	<b>40,84</b>	<b>70,64</b>	<b>7,07</b>	<b>155,5</b>	<b>383,3</b>	<b>124,54</b>	<b>7,9</b>										

\* - с ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
ПП	Лича кабачковая п/п	60	0,63	4,38	4,38	56,00	0,03	5,76	20,00	0,06	19,20	1,20	1,50	1,90		
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,12	0,30	0,87	1,20	1,50	1,50	1,50	0,25		
210(2017)	Омлет натуральный	165	16,17	28,80	3,06	336,00	0,04	0,30	376,50	0,87	119,58	261,90	18,72	3,06		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	9,20	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	1,59	24,40	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,60	40,00	0,52	152,22	184,00	21,34	0,48		
ПП	Йогурт фасовка 0,2	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,52	248,00	184,00	28,00	0,20		
	<b>Итого:</b>		<b>31,00</b>	<b>45,97</b>	<b>62,68</b>	<b>785,10</b>	<b>0,31</b>	<b>8,25</b>	<b>460,90</b>	<b>1,63</b>	<b>554,00</b>	<b>503,40</b>	<b>88,16</b>	<b>5,06</b>		
	<b>ОБЕД</b>															
70(2017)	Нарезка из соленых огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на п/б	250	2,69	3,84	17,45	118,25	0,11	8,25		1,43	29,2	67,58	27,28	1,13		
112(2017)	Плов из мяса птицы	240	21,65	10,71	43,63	357,50	0,17	7,82	33,52	0,65	43,20	226,60	64,56	2,23		
349(2017)	Компот из сухофруктов	190	0,62	0,09	30,41	126,16	0,48	0,69		0,02	30,86	13,97	22,27	0,66		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	9,20	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,27		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого:</b>		<b>30,22</b>	<b>15,43</b>	<b>126,77</b>	<b>771,60</b>	<b>0,86</b>	<b>19,70</b>	<b>33,52</b>	<b>2,95</b>	<b>129,56</b>	<b>392,75</b>	<b>143,21</b>	<b>5,69</b>		

\* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидоров" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Мотильный, 2017г)

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>З а в т р а к</b>																					
120(2017)	Супл молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90,00	0,05	0,50	19,80	0,23	97,80	82,13	16,01	0,39							
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01							
15(2017)	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20							
377(2017)	Чай с лимонном	190/107	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36							
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		29,25	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
ПП	Печенье	45	3,83	5,09	31,37	186,53	0,05		29,25	0,59	18,45	39,15	6,75	0,45							
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20							
	<b>Итого:</b>		<b>20,88</b>	<b>22,89</b>	<b>85,13</b>	<b>638,71</b>	<b>0,19</b>	<b>4,07</b>	<b>161,05</b>	<b>1,51</b>	<b>564,85</b>	<b>445,98</b>	<b>73,36</b>	<b>2,05</b>							
<b>ОБЕД</b>																					
70(2017)	Нарезка из соленых томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54							
102(2017)	Супл картофельный с бобовыми на п/б	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05							
279(2017)	Тедтели 2-й вариант	90	6,86	7,63	8,69	130,68	0,05	0,38	30,36	0,42	21,77	76,51	19,79	0,63							
303(2017)	Каша вязкая гречневая, со сливочным маслом	150	4,42	4,84	19,84	140,65	0,11			0,33	8,16	105,24	69,63	2,34							
593(2004)	Сок томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12							
389(2017)	Сок фруктовый п/л	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93							
	<b>Итого:</b>		<b>23,80</b>	<b>20,10</b>	<b>103,40</b>	<b>704,10</b>	<b>0,54</b>	<b>21,11</b>	<b>40,50</b>	<b>4,68</b>	<b>119,88</b>	<b>374,86</b>	<b>168,64</b>	<b>9,85</b>							

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых помидор" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	В1	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe
1			3	4	5	6														
	<b>Завтрак</b>																			
182(2017)	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,64	7,65	23,90	179,30	0,04	0,83	41,40	0,15	92,90	98,70	21,51							0,33
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,04		20,00	0,06	1,20	1,50								0,01
ПП	Батон поджаренный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						0,13
379(2017)	Кофейный напиток	190	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	50,00	14,00							0,20
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00							
	<b>Итого:</b>		<b>15,81</b>	<b>19,36</b>	<b>67,64</b>	<b>508,42</b>	<b>0,16</b>	<b>2,73</b>	<b>121,40</b>	<b>0,73</b>	<b>477,08</b>	<b>369,00</b>	<b>76,71</b>							<b>1,11</b>
	<b>ОБЕД</b>																			
ПП	Икра кабачковая пром произ-ва	60	0,63	4,38	4,38	56,00	0,03	5,76			19,20		1,90							0,25
88(2017)	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,063	15,78		2,35	425	49	22,13	0,83						
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04						
229(2017)	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	130	12,68	6,44	4,94	136,50	0,07	4,85	7,57	3,28	50,79	210,85	63,09	1,11						
349(2017)	Компот из смеси сухофруктов	190	0,62	0,09	30,41	126,16	0,48	0,69		0,02	30,86	13,97	22,27	0,66						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	<b>Итого:</b>		<b>23,64</b>	<b>25,74</b>	<b>99,75</b>	<b>743,76</b>	<b>1,88</b>	<b>44,89</b>	<b>57,57</b>	<b>6,68</b>	<b>583,61</b>	<b>427,45</b>	<b>157,50</b>							<b>5,26</b>

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидоров" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Мясильный, 2017г)

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1	2 Завтрак	3																			
181(2017)	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	7,65	23,12	179,21	0,06	0,84	41,41	0,37	95,51	84,39	14,49	0,34							
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	1,40	0,28							
376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00					11,10	2,80	1,40	0,28							
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20							
<b>Итого:</b>			<b>13,43</b>	<b>16,70</b>	<b>65,91</b>	<b>467,73</b>	<b>0,14</b>	<b>1,47</b>	<b>101,41</b>	<b>0,95</b>	<b>365,01</b>	<b>307,49</b>	<b>57,09</b>	<b>1,36</b>							
<b>ОБЕД</b>																					
47(2017)	Калюста квашеная	60	1,02	0,10	5,07	51,00	0,01	11,89		9,24	31,35	20,37	9,61	0,40							
101(2017)	Суп картофельный с перловой крупой на п/б	250	1,98	2,71	12,11	85	0,09	8,25		1,23	26,7	55,98	22,78	0,88							
202/203(2017)	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	5,46	5,78	30,46	195,71	0,06		30,00	0,86	6,38	19,73	4,28	0,43							
260(2017)	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06							
389(2017)	Сок фруктовый п/л	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,60	12,00	9,90	2,42							
338(2017)	Рыболоо свежее	120	29,29	26,55	116,25	851,70	0,33	36,06	30,00	15,15	133,94	342,83	97,30	11,36							

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из соленых томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	<b>Завтрак</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
219(2017)	Сырники из творога со спущенным молоком	150/60	32,52	26,91	51,420	579,00	0,13	0,99	110,70	4,41	422,70	470,64	55,02	1,14			
378(2017)	Чай с молоком	140/50/10	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,52	126,60	92,80	15,40	0,41			
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01			
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20			
	<b>Итого:</b>		<b>43,04</b>	<b>37,29</b>	<b>95,11</b>	<b>888,52</b>	<b>0,25</b>	<b>2,92</b>	<b>180,70</b>	<b>4,99</b>	<b>807,10</b>	<b>783,74</b>	<b>111,62</b>	<b>2,20</b>			
	<b>Обед</b>																
70(2017)	Нарезка из соленых томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54			
101(2017)	Суп картофельный с крутой (пшено)	250	1,98	2,71	12,110	85,00	0,09	8,25		1,23	26,70	55,98	22,78	0,88			
268(2017)	Биточки из мяса говядины	90	12,96	18,44	10,810	263,44	0,05		32,77	2,91	10,48	138,89	25,03	2,21			
312(2017)	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04			
389(2017)	Сок фруктовый п/л	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	<b>Итого:</b>		<b>24,55</b>	<b>31,15</b>	<b>97,12</b>	<b>781,79</b>	<b>1,442</b>	<b>40,56</b>	<b>82,77</b>	<b>5,79</b>	<b>117,34</b>	<b>378,1</b>	<b>115,92</b>	<b>8,84</b>			

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: Вторник  
 Неделя: вторник  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ПП	Икра кабачковая п/л	60	0,63	4,38	4,38	56,00	0,03	5,76	24,40		19,20			1,90				
382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	20,00	0,06	152,22	124,56	21,34	0,48				
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00		1,20	1,50		0,01				
211(2017)	Омлет с сыром	150	19,50	3,45	2,77	304,64	0,11	0,27	340,14	0,90	284,51	339,73	23,74	2,99				
ПП	Лордт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	<b>Итого:</b>		<b>34,33</b>	<b>20,62</b>	<b>62,39</b>	<b>753,74</b>	<b>0,30</b>	<b>8,22</b>	<b>424,54</b>	<b>1,66</b>	<b>718,93</b>	<b>705,79</b>	<b>93,18</b>	<b>4,99</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
70(2017)	Нарезка из соленых огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
	Суп с макаронными изделиями и картофелем,																	
112(2017)	На п/б	250	2,69	3,84	17,45	118,25	0,11	8,25		1,43	29,2	67,58	27,28	1,13				
291(2017)	Плов из птицы	240	21,65	10,71	43,63	357,50	0,17	7,82	33,52	0,65	43,20	226,60	64,56	2,23				
389(2017)	Сок фруктовый п/л	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого:</b>		<b>30,60</b>	<b>15,34</b>	<b>116,16</b>	<b>730,24</b>	<b>0,40</b>	<b>23,01</b>	<b>33,52</b>	<b>3,13</b>	<b>112,70</b>	<b>392,78</b>	<b>128,94</b>	<b>7,83</b>				

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из соленых томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

\* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
182(2017)	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,44	8,50	26,86	206,63	0,14	0,85	42,05	0,15	100,12	133,67	34,51	0,89			
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00		0,03	20,00	0,06	1,20	1,50	1,40	0,28			
376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20			
15(2017)	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		71,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20			
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,83	545,62	456,77	84,11	2,02			
	Итого:		19,15	23,45	69,65	566,81	0,23	1,62	154,05								
	ОБЕД																
70(2017)	Нарезка из соленых томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,3			
102(2017)	Суп картофельный с борщевыми на п/б	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05			
139(2017)	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	0,04	25,74		2,60	83,18	60,21	30,98	1,20			
338(2017)	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,700	66,60	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
268(2017)	Копченая из мяса говядины	90	12,96	18,44	10,81	263,44	0,05		32,77	2,91	10,48	138,89	25,03	2,21			
349(2017)	Компот из смеси сухофруктов	190	0,62	0,09	30,41	126,16	0,48	0,69		0,02	30,86	13,97	22,27	0,66			
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	Итого:		27,62	30,00	120,75	879,59	0,93	47,26	32,77	9,05	207,30	384,27	148,06	10,79			

\* - с ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Завтрак</b>																	
182(2017)	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,67	9,30	24,85	206,63	0,15	0,85	42,05	0,51	110,75	166,97	43,98	1,24				
14(2017)	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	2,40	0,01				
377(2017)	Чай с лимоном	190/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36				
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20				
	<b>Итого:</b>		<b>14,80</b>	<b>18,35</b>	<b>67,84</b>	<b>497,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,28</b>	<b>102,05</b>	<b>1,10</b>	<b>383,35</b>	<b>391,67</b>	<b>87,58</b>	<b>2,25</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
ПП	Икра кабачковая пром произ-ва	60	0,63	4,38	4,38	56,00	0,03	5,76			19,20		1,90	0,25				
88(2017)	Щи из свежей капусты, картофелем на плл	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,063	15,78		2,35	4,25	4,9	22,13	0,83				
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04				
234(2017)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	10,60	8,74	14,67	180,38	0,07	0,28	20,64	4,19	48,64	144,09	33,65	1,27				
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
389(2017)	Сок фруктовый плл	200	1,00		19,80	84,80	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
338(2017)	Блоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00		0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого:</b>		<b>22,95</b>	<b>29,93</b>	<b>112,74</b>	<b>823,59</b>	<b>1,66</b>	<b>56,03</b>	<b>80,78</b>	<b>8,10</b>	<b>592,57</b>	<b>382,73</b>	<b>127,53</b>	<b>10,32</b>				

\* - с ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

## П Р И М Е Ч А Н И Е :

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные
2. Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные 1 категории
3. Йодобогащенные продукты : соль йодированная ( соль поваренная обогащенная калиййодом, массовая доля йода  $(40,0 \pm 15,0) \cdot 10_4$  мг )  
Хлебобулочное изделие обогащенное йодказеином ( содержание йода 0,033 мг на 100г готовой продукции )
4. С - витаминизация III блюд
5. \* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
6. \* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов"(рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
7. С 1 марта овощи урожая прошлого года ( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки