

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ОС МУ
города Новокубанска



В.Н.Кричковский
2022_г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
И ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН**

в 2022-2023г.г.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	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	2																	
	Завтрак																	
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 лимонном	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 медированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
338(2017)	Яблочки свежие	150	0,60	0,60	14,700	66,60	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского п	200	5,80	5,00	107,00	107,00	0,080	2,600	40,00		240,0	180,0	28,00	0,200				
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				
	Итого:		35,54	24,68	227,82	887,87	0,89	23,39	163,48	98,98	719,25	670,35	120,58	5,72				
	ОБЕД																	
70(2017)	Нарезка из соленых томатов	60	0,66	0,12	2,28	7,2	0,02	2,94		0,06	10,2	18	8,4	0,3				
101(2017)	Суп картофельный с рисом, на пб	250	1,98	2,71	12,11	85,00	0,09	8,25		1,23	26,70	55,96	22,76	0,88				
312(2017)	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,11	9,15	17,980	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04				
234(2017)	Биточки рыбные	100	10,60	8,74	14,67	180,38	0,065	0,280	20,64	4,190	48,6	144,1	33,65	1,270				
389(2017)	Сок натуральный 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 ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого:		22,19	21,45	100,98	692,73	1,437	33,28	70,64	6,71	157,3	385,7	120,94	7,66				

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из соленых 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: 7-11 лет

№ рещ.	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																					
	З а в т р а к																				
ПП	Икра кабачковая	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	0,25						
210(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,12	0,30	376,50	0,87	1,19,58	261,90	18,72	3,08							
14(2017)	Омлет натуральный	165	16,17	28,80	3,06	336,00	0,06	1,59	24,40	0,18	152,22	124,56	21,34	0,48							
338(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	0,02	93,52	0,40	4,60	9,20	34,80	5,00	0,62						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,040	15,00	0,520	24,00	34,80	13,20	13,50	3,30							
ПП	Хлеб пшеничный	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,60	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30								
338(2017)	Яблоки свежие	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,30	248,00	184,00	28,00	0,20							
ПП	Йогурт фасовка		31,60	46,57	77,38	851,70	0,36	23,25	460,90	1,93	578,00	644,46	101,66	8,36							
	Итого:																				
	ОБЕД																				
	Итого:																				
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							
112(2017)	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							
291(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							
349(2017)	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:																				
			30,22	15,43	126,77	771,60	0,86	19,70	33,52	2,95	129,56	392,75	143,21	5,69							

* - 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.Могиляный, 2017г)

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
120(2017)	Суп 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		
210(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,01	0,14	20,00	0,06	1,20	1,50	7,00	0,01		
15(2017)	Сыр	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,03			11,10	2,80	1,40	0,28		
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	Печенье	45	3,83	5,09	31,37	186,53	0,05	15,00	29,25	0,59	18,45	39,15	6,75	0,45		
338(2017)	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,60	40,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
ПП	Молот фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	2,60	40,00		240,00	184,00	28,00	0,20		
ПП	Молоко ультрапастеризованное для дет питания	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого:		27,22	28,49	109,23	810,31	0,32	18,87	201,05	1,80	825,75	640,88	113,86	5,47		
	ОБЕД															
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)	Суп 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)	Тефтели из мяса говядины 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	0,40		0,33	8,16	105,24	69,63	2,34		
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	4,00	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12		
ПП	Сок фруктовый п/п	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		
	Итого:		23,80	20,10	103,40	704,10	0,54	21,11	40,50	4,68	119,88	374,86	168,64	9,85		

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

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	B1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			8	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак																		
182(2004)	Каша жидкая молочная рисовая со сливочным мас	150	3,64	7,65	23,90	179,30	0,00	0,83	41,40	0,15	92,90	98,70	21,51	0,33					
338(2017)	Блоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30						
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	0,01						
379(2017)	Кофейный напиток	190	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,26	125,78	50,00	14,00						
ПП	Батон йодированный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,60	40,00	0,26	4,60	17,40	6,60						
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,77	248,00	184,00	28,00						
	Итого:		14,83	19,76	72,68	528,26	0,15	17,73	121,40	0,77	496,48	368,10	83,61						
	ОБЕД																		
ПП	Икра кабачковая пром произ-ва	60	0,63	4,38	4,38	56,00	0,03	5,76		2,35	19,20		1,90						
82(2017)	Борщ из свежей капусты и картофелем на п/б	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,063	15,78	0,24	425	49	22,13	0,83						
312(2017)	Пюре картофельное со ст маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	3,28	41,66	87,03	27,41						
229(2017)	Рыба (минтай), тушеная 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						
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						
349(2017)	Компот из смеси сухофруктов	190	0,62	0,09	34,41	126,16	0,48	0,69		0,02	30,86	13,97	22,27						
	Итого:		23,64	25,74	103,75	743,76	1,88	44,89	57,57	6,68	583,61	427,45	157,50						
													5,26						

* - 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.Могильный, 2017г)

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Завтрак																	
181(2004)	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	5	0,40	3,63	0,07	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	1,40	0,01				
376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			1,10	2,80	1,40	0,28				
ПП	Йогурт фас	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00			248,00	184,00	28,00	0,20			
	Итого:		13,79	16,70	65,91	467,73	0,14	1,47	101,41	0,95	365,01	307,49	57,09	1,27				
	Обед																	
47(2017)	Капуста 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)	Макаронные 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				
266(2017)	Гуляш из мяса 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 пп	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				
338(2017)	Яблоко свежие	120	0,44	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,60	12,00	9,90	2,42				
	Итого:		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 свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.Г.Могильный, 2017г)

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	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							
	Завтрак																				
14(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33,00	0,04	1,33	20,00	0,06	1,20	1,50									
378(2017)	Чай с молоком	140/50/10	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41							
338(2017)	Яблоко свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,050	15,000		0,300	24,0	16,5	13,60	3,300							
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	422,10	470,64	55,02	1,14							
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,400	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20							
ПП	Молоко ультрапастеризованное для дет питания	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,52	240,00	180,00	28,00	0,20							
ПП	Батон iodированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,04			9,20	34,60	13,20	0,44							
	Итого:		49,44	42,89	119,41	1062,12	0,38	20,52	220,70	5,29	1071,10	980,24	153,12	5,70							
	Обед																				
101(2017)	Суп картофельный с крутой (шени)	250	1,98	2,71	12,11	85	0,09	8,25		1,23	26,7	55,98	22,78	0,88							
70(2017)	Нарезка из соленых томатов	60	0,66	0,12	2,280	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54							
312(2017)	Пюре картофельное	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							
268(2017)	Биточки из мяса говядины	90	12,96	18,44	10,81	263,44	0,050	4,00	32,77	2,910	10,5	138,9	25,03	2,210							
389(2017)	Сок фруктовый пп	200	1,00		19,800	84,80	0,02			0,20	14,00	14,00	8,00	2,80							
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62							
	Итого:		22,41	30,84	82,52	712,04	1,402	40,56	82,77	5,44	110,44	350,1	106,82	8,31							

* - 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.Л.Могильный, 2017

День: вторник
Неделя: вторник
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	Завтрак		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	20,00	0,055	19,20	1,20	1,50	1,90	0,25						
14(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,11	0,27	340,14	0,90	1,20	284,51	339,73	23,74	0,01						
21(2017)	Омлет с сыром	150	19,50	3,45	2,77	304,64	0,06	1,59	24,40	0,52	152,22	124,56	21,34	0,48							
382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,38	118,60	0,04			0,18	9,20	34,80	13,20	0,44							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62							
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,60	40,00	0,30	248,00	184,00	28,00	0,20							
ПП	Йогурт фасовка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
338(2017)	Блоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,35	23,22	424,54	1,96	742,93	722,29	106,68	8,29							
	Итого:		34,93	21,22	77,09	820,34	0,88	23,70	33,52	3,15	143,56	406,75	151,21	8,49							
	ОБЕД																				
71(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							
112(2017)	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							
291(2017)	Плов из мяса птицы	240	21,65	10,71	43,63	367,50	0,170	7,82	33,52	0,650	43,20	226,60	64,56	2,23							
349(2017)	Комлот 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	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							
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							
	Итого:		31,22	15,43	146,57	856,40	0,88	23,70	33,52	3,15	143,56	406,75	151,21	8,49							

* - 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)

* - 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: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	З а в т р а к																					
182(2004)	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								
15(2017)	Сыр порциями	20	4,64	5,90	14,15	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20								
14(2017)	Магпо сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	0,01									
376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28								
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,60	40,00	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	0,83	248,00	184,00	28,00	0,20								
	Итого:		19,15	23,45	69,65	566,81	0,23	1,62	154,05	0,83	545,62	456,77	84,11	2,02								
	ОБЕД																					
70(2017)	Нарезка из соленых томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,40	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54								
102(2017)	Суп 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	35,56	2,05								
139(2017)	Каша тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	0,04	25,74		2,60	83,18	60,21	30,98	1,20								
268(2017)	Котлета 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								
338(2017)	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30								
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	1,66	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93								
	Итого:		28,28	30,12	123,03	892,79	1,33	57,76	32,77	9,47	215,70	399,87	160,06	11,33								

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

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	З а в т р а к															
181(2004)	Каша молочная овсяная	150	4,36	7,62	23,12	179,21	0,06	0,84	41,41	0,37	95,51	84,39	14,49	0,34		
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00		2,83	20,00	0,06	1,20	1,50	2,40	0,01		
377(2017)	Чай с лимоном	190/10/7	0,13	0,02	15,200	62,00	0,04	0,60	40,00	0,01	14,20	4,40	28,00	0,20		
ПП	Поругт фасовки 0,2	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04			0,52	248,00	184,00	13,20	0,44		
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,60	40,00		9,20	34,80	13,20			
	Итого:		13,49	16,67	66,11	469,73	0,14	4,87	141,41	0,96	368,11	309,09	58,09	1,35		
	ОБЕД															
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 п/л	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		
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		
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,760	53,28	0,03	12,00		0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
389(2017)	Сок фруктовый п/л	200	1,00	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		
	Итого:		22,95	29,93	112,74	823,59	1,47	56,03	80,78	8,10	592,57	382,73	127,53	10,32		

* - 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: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал) 7	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			8	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2 Завтрак																	
181(2004)	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				
14(2017)	Масло сливочное (топленое)	5	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	14,00	0,01				
379(2017)	Кобейный напиток с молоком	190	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	50,00	14,00	0,13				
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 0,2	200	5,80	5,00	8,400	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20				
	Итого:		16,53	19,36	66,86	508,33	0,18	2,74	121,41	0,95	479,69	354,69	69,69	1,12				
	ОБЕД																	
47(2017)	Капуста квашеная	1,06	0,10	5,07	51,00	0,01	11,89			9,24	31,35	20,37	9,61	0,40				
99(2017)	Суп из овощей на п/б	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38		2,33	34,85	49,28	20,75	0,78				
171(2017)	Каша вязкая рисовая со слив маслом	150	2,48	4,03	25,69	148,92	0,02			0,19	3,99	53,72	17,40	0,36				
297(2017)	Фрикадельки куриные	110	12,01	17,92	7,09	237,65	12,01	7,09	237,65	12,01	42,37	93,71	12,62	1,00				
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				
338(2017)	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,67	57,41	0,043	12,93		0,26	20,69	14,22	11,63	2,84				
	Итого:		22,16	33,35	170,15	827,89	24,60	31,09	237,65	24,84	180,21	311,87	114,98	7,41				

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидоров" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидоров" 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. Йодообогащенные 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 Ш 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