

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 15

*Алексей Владимирович ГИ*

« 30 » 15 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания» КК»

Царенко М.С.

2023г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
(10-ти дневное) МЕНЮ  
сезон: зимне-весенний  
с 12лет и старше  
обед**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**  
 Для категории детей С 12 лет и старше сезон: зимне-весеннее.

**Понедельник**

Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование блюда      | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               |               | Кккал       | Витамины (мг) |             |              |               | Минеральные веществ |               |    |   |
|-----------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|----|---|
|           |                                     |            | Б                   | Ж            | У             | Y             |             | В 1           | С           | А            | Е             | Ca                  | P             | Mg |   |
|           |                                     |            |                     |              |               |               |             |               |             |              |               |                     |               |    | Б |
| б/н       | Икра кабачковая (пром..произв.)     | 100        | 1,60                | 6,30         | 7,40          | 90,80         | 3,30        | 17,00         | 4,40        | 17,00        | 17,00         | 6,30                | 5,20          |    |   |
| 147       | Суп картофельный (с макарон. издел) | 250        | 2,70                | 2,85         | 18,80         | 111,25        | 0,10        | 8,20          | 0,00        | 1,37         | 15,20         | 63,50               | 24,00         |    |   |
| 406       | Плов из отварной курицы             | 250        | 19,00               | 18,90        | 45,00         | 427,30        | 0,04        | 1,47          | 0,01        | 6,42         | 39,30         | 157,00              | 36,80         |    |   |
| 508       | Компот из сухофруктов               | 200        | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00        | 0,01        | 0,50          | 0,00        | 0,00         | 28,00         | 19,00               | 7,00          |    |   |
| 108       | Хлеб пшеничный                      | 70         | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00        | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,55         | 13,90         | 44,70               | 9,80          |    |   |
| 109       | Хлеб ржаной                         | 40         | 2,60                | 0,46         | 13,20         | 69,40         | 0,05        | 0,00          | 0,04        | 0,60         | 14,00         | 63,00               | 18,60         |    |   |
|           | <b>Итого:</b>                       | <b>910</b> | <b>31,76</b>        | <b>29,07</b> | <b>145,70</b> | <b>971,75</b> | <b>3,55</b> | <b>27,17</b>  | <b>4,45</b> | <b>25,94</b> | <b>127,40</b> | <b>353,50</b>       | <b>101,40</b> |    |   |

**Вторник**

Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование блюда    | Выход       | Пищевые вещества(г) |              |               |               | Кккал       | Витамины (мг) |             |             |               | Минеральные веществ |               |    |   |
|-----------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------------|---------------|----|---|
|           |                                   |             | Б                   | Ж            | У             | Y             |             | В 1           | С           | А           | Е             | Ca                  | P             | Mg |   |
|           |                                   |             |                     |              |               |               |             |               |             |             |               |                     |               |    | Б |
| 106       | Овощи солёные (огурец) нарезка ** | 100         | 0,80                | 0,10         | 1,70          | 13,00         | 0,02        | 5,00          | 0,00        | 0,10        | 23,00         | 24,00               | 14,00         |    |   |
| 146       | Суп гороховый                     | 250         | 2,30                | 4,25         | 15,10         | 108,00        | 0,19        | 8,70          | 0,04        | 0,22        | 19,00         | 65,00               | 25,50         |    |   |
| 381       | Котлета из говядины (биточки)     | 130         | 18,12               | 18,60        | 16,38         | 305,68        | 0,09        | 0,47          | 0,05        | 0,56        | 40,35         | 189,62              | 28,00         |    |   |
| 423       | Капуста тушенная                  | 200         | 7,40                | 7,20         | 7,80          | 126,00        | 0,08        | 34,00         | 0,05        | 1,40        | 212,00        | 110,00              | 48,00         |    |   |
| 509       | Компот (из свежих фруктов)        | 200         | 0,50                | 0,20         | 23,10         | 96,00         | 0,01        | 3,30          | 0,00        | 0,10        | 11,00         | 7,00                | 5,00          |    |   |
| 108       | Хлеб пшеничный                    | 70          | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00        | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,55        | 13,90         | 44,70               | 9,80          |    |   |
| 109       | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,60                | 0,46         | 13,20         | 69,40         | 0,05        | 0,00          | 0,04        | 0,60        | 14,00         | 63,00               | 18,60         |    |   |
| 112       | Фрукты (виноград)***              | 100         | 0,60                | 0,60         | 15,40         | 72,00         | 0,05        | 6,00          | 0,00        | 0,40        | 30,00         | 22,00               | 17,00         |    |   |
|           | <b>Итого:</b>                     | <b>1090</b> | <b>37,68</b>        | <b>31,97</b> | <b>126,98</b> | <b>953,08</b> | <b>0,55</b> | <b>57,47</b>  | <b>0,18</b> | <b>3,93</b> | <b>363,25</b> | <b>525,32</b>       | <b>165,90</b> |    |   |
|           | <b>Норма по СанПиН:</b>           | <b>800</b>  | <b>31,50</b>        | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b> | <b>0,40</b> | <b>24,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b> | <b>580,00</b>       | <b>105,00</b> |    |   |

*Овощи солёные в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда         | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        |        | Ккал | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные веществ |        |    |  |
|--------|--|-------|---------------------|-------|--------|--------|------|---------------|------|-------|--------|---------------------|--------|----|--|
|        |  |       | Б                   | Ж     | У      | У      |      | В1            | С    | А     | Е      | Ca                  | P      | Mg |  |
| б/н    | Икра кабачковая (пром..произв.)        | 100   | 1,60                | 6,30  | 7,40   | 90,80  | 3,30 | 17,00         | 4,40 | 17,00 | 17,00  | 6,30                | 5,20   |    |  |
| 143    | Суп из овощей                          | 250   | 3,67                | 4,40  | 15,27  | 115,50 | 0,11 | 15,70         | 0,04 | 0,25  | 49,70  | 120,00              | 33,50  |    |  |
| 340    | Рыба запечённая с картофелем по-русски | 240   | 16,00               | 8,90  | 22,70  | 235,00 | 0,17 | 8,80          | 0,05 | 1,00  | 44,00  | 376,00              | 50,00  |    |  |
| 508    | Компот из сухофруктов                  | 200   | 0,50                | 0,00  | 27,00  | 110,00 | 0,01 | 0,50          | 0,00 | 0,00  | 28,00  | 19,00               | 7,00   |    |  |
| 108    | Хлеб пшеничный                         | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,06 | 0,00          | 0,00 | 0,55  | 13,90  | 44,70               | 9,80   |    |  |
| 109    | Хлеб ржаной                            | 40    | 2,60                | 0,46  | 13,20  | 69,40  | 0,05 | 0,00          | 0,04 | 0,60  | 14,00  | 63,00               | 18,60  |    |  |
| 589    | Кондитерское изделие( пряник)          | 50    | 2,90                | 2,30  | 37,50  | 183,00 | 0,04 | 0,00          | 0,00 | 1,16  | 5,50   | 25,00               | 4,40   |    |  |
|        | Итого:                                 | 950   | 32,63               | 22,92 | 157,37 | 966,70 | 3,74 | 42,00         | 4,53 | 20,56 | 172,10 | 654,00              | 128,50 |    |  |
|        | Норма по СанПин:                       | 800   | 31,50               | 32,20 | 134,00 | 952,00 | 0,40 | 24,00         | 0,30 | 3,80  | 420,00 | 580,00              | 105,00 |    |  |

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        |        | Ккал | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные веществ |        |    |  |
|--------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|------|---------------|------|------|--------|---------------------|--------|----|--|
|        |                                    |       | Б                   | Ж     | У      | У      |      | В1            | С    | А    | Е      | Ca                  | P      | Mg |  |
| 106    | Овощи солёные (помидор) нарезка ** | 100   | 1,10                | 0,10  | 3,50   | 20,00  | 0,01 | 15,00         | 0,00 | 0,70 | 10,00  | 35,00               | 15,00  |    |  |
| 145    | Суп картофельный (с фасолью)       | 250   | 4,90                | 5,35  | 20,15  | 148,30 | 0,15 | 0,58          | 0,00 | 2,45 | 41,50  | 138,00              | 38,00  |    |  |
| 407    | Рагу из птицы                      | 220   | 17,40               | 18,10 | 19,98  | 311,80 | 0,15 | 13,09         | 0,02 | 0,58 | 31,30  | 174,90              | 48,60  |    |  |
| 509    | Компот (из свежих фруктов)         | 200   | 0,50                | 0,20  | 23,10  | 96,00  | 0,01 | 3,30          | 0,00 | 0,10 | 11,00  | 7,00                | 5,00   |    |  |
| 108    | Хлеб пшеничный                     | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,06 | 0,00          | 0,00 | 0,55 | 13,90  | 44,70               | 9,80   |    |  |
| 109    | Хлеб ржаной                        | 40    | 2,60                | 0,46  | 13,20  | 69,40  | 0,05 | 0,00          | 0,04 | 0,60 | 14,00  | 63,00               | 18,60  |    |  |
| 589    | Кондитерское изделие (пряник)      | 50    | 2,90                | 2,30  | 37,50  | 183,00 | 0,04 | 0,00          | 0,00 | 1,16 | 5,50   | 25,00               | 4,40   |    |  |
|        | Итого:                             | 930   | 34,76               | 27,07 | 151,73 | 991,50 | 0,47 | 31,97         | 0,06 | 6,14 | 127,20 | 487,60              | 139,40 |    |  |

Овощи солёные в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Пятница

Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда  | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               |               | Ккал        | Витамины (мг) |             |              |               | Минеральные вещества |               |    |  |
|--------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----|--|
|        |                                 |            | Б                   | Ж            | У             | Y             |             | В1            | С           | А            | Е             | Ca                   | P             | Mg |  |
| б/н    | Икра кабачковая (пром..произв.) | 100        | 1,60                | 6,30         | 7,40          | 90,80         | 3,30        | 17,00         | 4,40        | 17,00        | 17,00         | 6,30                 | 5,20          |    |  |
| 131    | Свекольник                      | 250        | 2,18                | 4,45         | 12,02         | 97,00         | 0,06        | 9,20          | 0,23        | 0,25         | 277,00        | 160,00               | 31,00         |    |  |
| 345    | Котлета рыбная в томатном соусе | 130        | 14,22               | 3,20         | 11,68         | 132,68        | 0,07        | 0,87          | 0,03        | 1,06         | 36,35         | 164,60               | 25,20         |    |  |
| 240    | Каша рисовая рассыпчатая        | 180        | 4,44                | 7,32         | 44,80         | 262,80        | 0,04        | 0,00          | 0,05        | 0,03         | 5,90          | 96,00                | 31,40         |    |  |
| 494    | Чай с сахаром с лимоном         | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20         | 61,00         | 0,00        | 2,80          | 0,00        | 0,00         | 14,20         | 4,00                 | 2,00          |    |  |
| 108    | Хлеб пшеничный                  | 70         | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00        | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,55         | 13,90         | 44,70                | 9,80          |    |  |
| 109    | Хлеб ржаной                     | 40         | 2,60                | 0,46         | 13,20         | 69,40         | 0,05        | 0,00          | 0,04        | 0,60         | 14,00         | 63,00                | 18,60         |    |  |
|        | <b>Итого:</b>                   | <b>970</b> | <b>30,50</b>        | <b>22,29</b> | <b>138,60</b> | <b>876,68</b> | <b>3,57</b> | <b>29,87</b>  | <b>4,75</b> | <b>19,49</b> | <b>378,35</b> | <b>538,60</b>        | <b>123,20</b> |    |  |
|        | <b>Норма по СанПин:</b>         | <b>800</b> | <b>31,50</b>        | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b> | <b>0,40</b> | <b>24,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>3,80</b>  | <b>420,00</b> | <b>580,00</b>        | <b>105,00</b> |    |  |

Понедельник

Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда     | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               |               | Ккал        | Витамины (мг) |              |              |               | Минеральные вещества |              |    |  |
|--------|------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|----|--|
|        |                                    |            | Б                   | Ж            | У             | Y             |             | В1            | С            | А            | Е             | Ca                   | P            | Mg |  |
| 106    | Овощи солёные (помидор) нарезка ** | 100        | 1,10                | 0,10         | 3,50          | 20,00         | 0,01        | 15,00         | 0,00         | 0,70         | 10,00         | 35,00                | 15,00        |    |  |
| 134    | Рассольник ленинградский           | 250        | 2,05                | 5,25         | 16,25         | 121,30        | 0,09        | 7,70          | 0,00         | 2,35         | 155,00        | 163,00               | 26,20        |    |  |
| 291    | Макароны отварные                  | 180        | 6,78                | 0,81         | 34,80         | 173,90        | 0,07        | 0,01          | 0,00         | 0,90         | 6,80          | 42,80                | 9,70         |    |  |
| 398    | Печень говяжья по-строгановски     | 130        | 21,30               | 16,30        | 5,08          | 251,70        | 0,34        | 9,50          | 10,00        | 6,40         | 27,00         | 373,00               | 23,00        |    |  |
| 494    | Чай с сахаром с лимоном            | 200        | 0,00                | 0,00         | 15,20         | 61,00         | 0,00        | 2,80          | 0,00         | 0,00         | 14,20         | 4,00                 | 2,00         |    |  |
| 108    | Хлеб пшеничный                     | 70         | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00        | 0,06        | 0,00          | 0,00         | 0,55         | 13,90         | 44,70                | 9,80         |    |  |
| 109    | Хлеб ржаной                        | 30         | 1,98                | 0,35         | 9,96          | 52,10         | 0,04        | 0,00          | 0,03         | 0,05         | 10,50         | 47,30                | 14,00        |    |  |
| 588    | Кондитерские изделия (вафли)       | 30         | 0,84                | 0,99         | 23,19         | 105,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,20         | 0,05          | 2,70                 | 0,01         |    |  |
|        | <b>Итого:</b>                      | <b>990</b> | <b>39,41</b>        | <b>24,36</b> | <b>142,28</b> | <b>948,00</b> | <b>0,61</b> | <b>35,01</b>  | <b>10,03</b> | <b>11,15</b> | <b>237,45</b> | <b>712,50</b>        | <b>99,71</b> |    |  |

Овощи солёные в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда    | Выход       | Пищевые вещества(г) |              |               |               | Ккал        | Витамины (мг) |             |             |               | Минеральные вещества |               |    |
|--------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|----|
|        |                                   |             | Б                   | Ж            | У             | Y             |             | В1            | С           | А           | Е             | Са                   | Р             | Mg |
| 106    | Овощи солёные (огурец) нарезка ** | 100         | 0,80                | 0,10         | 1,70          | 13,00         | 0,02        | 5,00          | 0,00        | 0,10        | 23,00         | 24,00                | 14,00         |    |
| 128    | Борщ (с мясом )                   | 250         | 4,64                | 8,43         | 10,53         | 138,66        | 0,09        | 6,75          | 0,06        | 2,45        | 51,48         | 128,00               | 37,90         |    |
| 372    | Голубцы ленивые                   | 120         | 10,20               | 9,90         | 4,80          | 150,00        | 0,05        | 14,90         | 0,02        | 0,36        | 40,80         | 123,00               | 25,20         |    |
| 429    | Картофельное пюре                 | 200         | 4,20                | 8,80         | 21,80         | 184,00        | 0,16        | 6,70          | 0,00        | 0,20        | 52,20         | 113,00               | 38,00         |    |
| 509    | Компот (из свежих фруктов)        | 200         | 0,50                | 0,20         | 23,10         | 96,00         | 0,01        | 3,30          | 0,00        | 0,10        | 11,00         | 7,00                 | 5,00          |    |
| 108    | Хлеб пшеничный                    | 70          | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00        | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,55        | 13,90         | 44,70                | 9,80          |    |
| 109    | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,60                | 0,46         | 13,20         | 69,40         | 0,05        | 0,00          | 0,04        | 0,60        | 14,00         | 63,00                | 18,60         |    |
| 112    | Фрукты (груша)***                 | 100         | 0,40                | 0,30         | 10,30         | 47,00         | 0,02        | 5,00          | 0,00        | 0,40        | 19,00         | 16,00                | 12,00         |    |
|        | <b>Итого:</b>                     | <b>1080</b> | <b>28,70</b>        | <b>28,75</b> | <b>119,73</b> | <b>861,06</b> | <b>0,45</b> | <b>41,65</b>  | <b>0,12</b> | <b>4,76</b> | <b>225,38</b> | <b>518,70</b>        | <b>160,50</b> |    |

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда     | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               |                | Ккал        | Витамины (мг) |             |             |               | Минеральные вещества |               |    |
|--------|------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|----|
|        |                                    |            | Б                   | Ж            | У             | Y              |             | В1            | С           | А           | Е             | Са                   | Р             | Mg |
| 106    | Овощи солёные (помидор) нарезка ** | 100        | 1,10                | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,01        | 15,00         | 0,00        | 0,70        | 10,00         | 35,00                | 15,00         |    |
| 133    | Рассольник                         | 250        | 1,85                | 5,07         | 5,08          | 109,50         | 1,44        | 10,10         | 0,00        | 2,30        | 20,80         | 58,80                | 24,20         |    |
| 237    | Каша гречневая рассыпчатая         | 180        | 10,26               | 9,41         | 44,49         | 303,00         | 0,24        | 0,00          | 0,05        | 0,73        | 17,10         | 243,00               | 162,30        |    |
| 381    | Котлета из говядины (биточки)      | 130        | 18,12               | 18,60        | 16,38         | 305,68         | 0,09        | 0,47          | 0,05        | 0,56        | 40,35         | 189,62               | 28,00         |    |
| 512    | Компот из плодов или ягод сушёных. | 200        | 0,30                | 0,00         | 20,10         | 81,00          | 0,00        | 10,00         | 0,00        | 0,00        | 10,00         | 6,00                 | 3,00          |    |
| 108    | Хлеб пшеничный                     | 70         | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00         | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,55        | 13,90         | 44,70                | 9,80          |    |
| 109    | Хлеб ржаной                        | 30         | 1,98                | 0,35         | 9,96          | 52,10          | 0,04        | 0,00          | 0,03        | 0,05        | 10,50         | 47,30                | 14,00         |    |
|        | <b>Итого:</b>                      | <b>960</b> | <b>38,97</b>        | <b>34,09</b> | <b>133,81</b> | <b>1034,28</b> | <b>1,88</b> | <b>35,57</b>  | <b>0,13</b> | <b>4,89</b> | <b>122,65</b> | <b>624,42</b>        | <b>256,30</b> |    |
|        | <b>Норма по СанПин:</b>            | <b>800</b> | <b>31,50</b>        | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>  | <b>0,40</b> | <b>24,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b> | <b>580,00</b>        | <b>105,00</b> |    |

Овощи солёные в нарезке\*\*.- допускается использование иных овощей. Фрукт \*\*\*.- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда    | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               |                | Ккал        | Витамины (мг) |             |             |               | Минеральные веществ |               |    |
|--------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------------|---------------|----|
|        |                                   |            | Б                   | Ж            | У             | У              |             | В1            | С           | А           | Е             | Ca                  | P             | Mg |
| 106    | Овощи солёные (огурец) нарезка ** | 100        | 0,80                | 0,10         | 1,70          | 13,00          | 0,02        | 5,00          | 0,00        | 0,10        | 23,00         | 24,00               | 14,00         |    |
| 146    | Суп гороховый                     | 250        | 2,30                | 4,25         | 15,10         | 108,00         | 0,19        | 8,70          | 0,04        | 0,22        | 19,00         | 65,00               | 25,50         |    |
| 406    | Плов из отварной курицы           | 250        | 19,00               | 18,90        | 45,00         | 427,30         | 0,04        | 1,47          | 0,01        | 6,42        | 39,30         | 157,00              | 36,80         |    |
| 508    | Компот из сухофруктов             | 200        | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00         | 0,01        | 0,50          | 0,00        | 0,00        | 28,00         | 19,00               | 7,00          |    |
| 589    | Кондитерское изделие              | 50         | 2,90                | 2,30         | 37,50         | 183,00         | 0,04        | 0,00          | 0,00        | 1,16        | 5,50          | 25,00               | 4,40          |    |
| 108    | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,85                | 0,40         | 24,60         | 117,00         | 0,05        | 0,00          | 0,00        | 0,55        | 10,00         | 32,00               | 7,00          |    |
| 109    | Хлеб ржаной                       | 30         | 1,98                | 0,35         | 9,96          | 52,10          | 0,04        | 0,00          | 0,03        | 0,05        | 10,50         | 47,30               | 14,00         |    |
|        | <b>Итого:</b>                     | <b>930</b> | <b>31,33</b>        | <b>26,30</b> | <b>160,86</b> | <b>1010,40</b> | <b>0,39</b> | <b>15,67</b>  | <b>0,08</b> | <b>8,50</b> | <b>135,30</b> | <b>369,30</b>       | <b>108,70</b> |    |

952,00

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда  | Выход       | Пищевые вещества(г) |               |                |                | Ккал         | Витамины (мг) |              |               |                | Минеральные веществ |                |    |
|--------|---------------------------------|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|----------------|----|
|        |                                 |             | Б                   | Ж             | У              | У              |              | В1            | С            | А             | Е              | Ca                  | P              | Mg |
| б/н    | Икра кабачковая (пром. произв.) | 100         | 1,60                | 6,30          | 7,40           | 90,80          | 3,30         | 17,00         | 4,40         | 17,00         | 17,00          | 6,30                | 5,20           |    |
| 128    | Борщ (с мясом )                 | 250         | 4,64                | 8,43          | 10,53          | 138,66         | 0,09         | 6,75          | 0,06         | 2,45          | 51,48          | 128,00              | 37,90          |    |
| 390    | Тефтели из говядины с рисом     | 130         | 9,82                | 16,41         | 13,48          | 240,68         | 0,05         | 1,26          | 0,12         | 0,61          | 22,30          | 112,00              | 18,20          |    |
| 429    | Картофельное пюре               | 200         | 4,20                | 8,80          | 21,80          | 184,00         | 0,16         | 6,70          | 0,00         | 0,20          | 52,20          | 113,00              | 38,00          |    |
| 509    | Компот (из свежих фруктов)      | 200         | 0,50                | 0,20          | 23,10          | 96,00          | 0,01         | 3,30          | 0,00         | 0,10          | 11,00          | 7,00                | 5,00           |    |
| 108    | Хлеб пшеничный                  | 50          | 3,85                | 0,40          | 24,60          | 117,00         | 0,06         | 0,00          | 0,00         | 0,55          | 13,90          | 44,70               | 9,80           |    |
| 109    | Хлеб ржаной                     | 30          | 1,98                | 0,35          | 9,96           | 52,10          | 0,04         | 0,00          | 0,03         | 0,05          | 10,50          | 47,30               | 14,00          |    |
|        | <b>Итого:</b>                   | <b>960</b>  | <b>26,59</b>        | <b>40,89</b>  | <b>110,87</b>  | <b>919,24</b>  | <b>3,71</b>  | <b>35,01</b>  | <b>4,61</b>  | <b>20,96</b>  | <b>178,38</b>  | <b>458,30</b>       | <b>128,10</b>  |    |
|        | <b>Норма по СанПиН:</b>         | <b>800</b>  | <b>31,50</b>        | <b>32,20</b>  | <b>134,00</b>  | <b>952,00</b>  | <b>0,40</b>  | <b>24,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>3,80</b>   | <b>420,00</b>  | <b>580,00</b>       | <b>105,00</b>  |    |
|        | <b>Средняя за 10 дней:</b>      | <b>9770</b> | <b>332,33</b>       | <b>287,71</b> | <b>1387,93</b> | <b>9532,69</b> | <b>18,92</b> | <b>351,39</b> | <b>28,93</b> | <b>126,30</b> | <b>2067,46</b> | <b>5242,24</b>      | <b>1411,71</b> |    |

Овощи солёные в нарезке \*\* - допускается использование только овощей. Фрукт \*\*\* - допускается выдача только фруктов.

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

С.А. Деркач

Д.В. Янчиленко