

**Примерное перспективное (10-дневное) меню**  
**Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**  
**Для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.**

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
106	Овощи свежие (помид.) нарезка **	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
302	Омлет натуральный	150	12,90	20,00	3,46	244,60	0,09	0,46	0,30	0,70	122,00	230,00	18,40	2,30
497	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,32	19,40	92,69	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,54</b>	<b>24,14</b>	<b>59,94</b>	<b>542,69</b>	<b>0,23</b>	<b>26,76</b>	<b>0,32</b>	<b>1,74</b>	<b>278,29</b>	<b>392,20</b>	<b>71,94</b>	<b>6,26</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,00	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
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	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
590	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,00	0,00	0,00	0,17	0,04	9,00	0,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>16,55</b>	<b>16,26</b>	<b>77,73</b>	<b>525,20</b>	<b>0,25</b>	<b>26,30</b>	<b>2,02</b>	<b>1,30</b>	<b>114,04</b>	<b>277,70</b>	<b>73,50</b>	<b>4,78</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
317А	Пудинг из творога	150	18,88	15,59	43,05	388,00	0,08	85,44	0,09	4,92	257,40	303,10	33,40	1,18
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,10</b>	<b>19,17</b>	<b>90,13</b>	<b>619,30</b>	<b>0,21</b>	<b>96,74</b>	<b>2,11</b>	<b>5,74</b>	<b>412,40</b>	<b>455,10</b>	<b>70,00</b>	<b>4,58</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,01	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
590	Кондитерские изделия	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,00	0,00	0,00	0,17	0,04	9,00	0,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,68</b>	<b>16,42</b>	<b>71,70</b>	<b>600,30</b>	<b>0,10</b>	<b>11,20</b>	<b>0,01</b>	<b>5,65</b>	<b>58,24</b>	<b>179,60</b>	<b>42,10</b>	<b>5,05</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,04	0,46	32,50	152,00	23,00	2,35
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,00	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
497	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,32	19,40	92,69	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>25,61</b>	<b>25,56</b>	<b>80,95</b>	<b>657,97</b>	<b>0,31</b>	<b>6,87</b>	<b>2,06</b>	<b>1,33</b>	<b>210,39</b>	<b>404,70</b>	<b>93,44</b>	<b>5,40</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (помид) нарезка **	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
301	Омлет с зелёным горошком	200	13,20	15,70	7,20	224,00	2,40	0,23	0,53	149,00	250,00	29,00	2,40	1,80
512	Компот из плодов или ягод сушёны	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,32	19,40	92,69	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
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	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>19,06</b>	<b>16,98</b>	<b>71,06</b>	<b>518,89</b>	<b>2,55</b>	<b>31,23</b>	<b>2,53</b>	<b>150,54</b>	<b>313,29</b>	<b>129,30</b>	<b>49,34</b>	<b>4,74</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	Овощи свежие (помид) нарезка **	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
390	Тефтели из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,12	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65
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	2,00
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	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,32	19,40	92,69	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>22,91</b>	<b>24,71</b>	<b>63,90</b>	<b>571,99</b>	<b>0,24</b>	<b>52,68</b>	<b>2,17</b>	<b>3,09</b>	<b>261,59</b>	<b>304,80</b>	<b>94,54</b>	<b>5,79</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
407	Paгу из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,02	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00
497	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
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	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,62</b>	<b>20,78</b>	<b>79,95</b>	<b>604,30</b>	<b>0,29</b>	<b>19,20</b>	<b>2,04</b>	<b>1,55</b>	<b>195,50</b>	<b>342,00</b>	<b>101,80</b>	<b>4,50</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06
291	Макаронны отварные	200	7,50	0,90	38,60	193,00	0,08	0,01	0,00	1,00	7,80	47,50	10,70	1,06
398	Печень говяжья по-строгановски	105	17,10	13,10	4,10	203,30	0,27	8,10	7,60	5,15	22,00	301,00	17,10	0,60
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>29,18</b>	<b>18,26</b>	<b>82,22</b>	<b>610,98</b>	<b>2,39</b>	<b>20,83</b>	<b>25,04</b>	<b>19,57</b>	<b>54,80</b>	<b>403,64</b>	<b>46,52</b>	<b>3,22</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Завтрак

106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	60	0,60	0,12	2,28	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
336	Рыба припущенная в молоке.	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
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	0,64
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
518	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	2,30
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>23,46</b>	<b>15,32</b>	<b>71,76</b>	<b>625,5</b>	<b>0,27</b>	<b>15,2</b>	<b>2,068</b>	<b>4,614</b>	<b>114,7</b>	<b>317,2</b>	<b>75,4</b>	<b>4,9</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>175,00</b>	<b>2,50</b>	<b>302,50</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>5655</b>	<b>226,71</b>	<b>197,6</b>	<b>749,34</b>	<b>5877,12</b>	<b>6,82</b>	<b>307,013</b>	<b>40,367</b>	<b>195,124</b>	<b>2013,24</b>	<b>3206,74</b>	<b>718,588</b>	<b>49,22</b>

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

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

С.А. Деркач

Д.В. Янчиленко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОД ПРОДУКТОВ ПОЛДНИК 15% ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ И ИНВАЛИДОВ 7-11Л.сезон: летне- осеннее

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 15% ОТ СУТОЧН. НОРМЫ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	12							20				20
2.	Хлеб пшеничный	22,5				9,5		9,3					18,8
3.	Мука пшеничная	2,25	20	37,2	31,2	33,8		32		52,3		36	242,5
4.	Крупы, бобовые	6,75					10,6				10,6		21,2
5.	Макаронные изделия	2,25											0
6.	Картофель	28,05											0
7.	Овощи свежие, зелень	0,42											0
8.	Фрукты (плоды) свежие	27,75	107	107	100	100	7			100	7	181	709
9.	Соки плодоовощные,	30				200		200	200	200			800
10.	Мясо жилованное	10,5				40							40
11.	Цыплята, куры	5,25						37					37
12.	Рыба-филе	5,25											0
13.	Кисломолочная прод.	22,5											0
14.	Молоко (массовая 2,5%, 3,2%)	45			100	11,5		12,9	57				181,4
15.	Творог (жира не более 9%)	7,5			30		90				90		210
16.	Сыр	1,5											0
17.	Сметана (масс. не более 15%)	1,5					25				25	10	60
18.	Масло сливочное	4,5	8,6	4,4	1,3	3	3		3	3,3	3	1,7	31,3
19.	Масло растительное	2,25			2		1,6			3	1,6	3	11,2
20.	Яйцо диетическое	6	4	9	1,5	1,7	12,4	1,7	104,6	4,66	12	2	153,56
21.	Сахар	4,5	28	16,3	11,6		22,7	12,5		18,3	22,7	30	162,1
22.	Кондитерские изд.(Мол.сгущ)	4,5											0
23.	Чай	0,15	5	5			5				5	5	25
24.	Какао	0,15											0
25.	Дрожжи хлебопекарные	0,5		1	1	1		1		1		1	6
26.	Субпродукты (печень)	4,5											0
27.	Соль	0,45											0
29.	Кофейный напиток	0,3			5								5
30.	Сухофрукты (шиповник)	2,25	14					14				8	36

**Примерное перспективное (10-дневное) меню**  
**Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**  
**Для категории детей с12 лет и старше сезон: лето-осенний.**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

**Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (помид) нарезка**	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
301	Омлет натуральный	170	14,60	22,60	3,92	277,20	0,10	0,52	0,34	0,79	138,00	260,00	20,80	2,60
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>25,31</b>	<b>27,21</b>	<b>76,32</b>	<b>656,50</b>	<b>0,31</b>	<b>31,82</b>	<b>0,39</b>	<b>2,55</b>	<b>309,70</b>	<b>481,10</b>	<b>93,80</b>	<b>7,98</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

**Вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,60	11,20	0,50
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	1,80
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
108	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,32	19,40	92,69	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42
590	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,00	0,00	0,00	0,17	0,04	9,00	0,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>20,38</b>	<b>19,39</b>	<b>90,28</b>	<b>620,09</b>	<b>0,30</b>	<b>31,80</b>	<b>0,05</b>	<b>1,66</b>	<b>138,83</b>	<b>344,50</b>	<b>92,14</b>	<b>5,85</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

## Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
317А	Пудинг из творога	210	27,20	22,11	56,25	532,40	0,13	85,56	0,13	5,16	330,60	416,70	45,80	1,74
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	1,54
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,40</b>	<b>25,67</b>	<b>95,15</b>	<b>727,80</b>	<b>0,25</b>	<b>96,86</b>	<b>0,19</b>	<b>5,96</b>	<b>486,60</b>	<b>580,70</b>	<b>87,40</b>	<b>5,58</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

## Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (огурец) нарезка	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,60	11,20	0,50
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	1,50
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	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>26,47</b>	<b>19,93</b>	<b>81,76</b>	<b>699,60</b>	<b>0,17</b>	<b>13,47</b>	<b>0,04</b>	<b>7,50</b>	<b>85,20</b>	<b>269,90</b>	<b>69,00</b>	<b>6,46</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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



Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
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	2,91
429	Картофельное пюре	180	0,70	0,54	19,50	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>26,70</b>	<b>23,03</b>	<b>85,54</b>	<b>737,88</b>	<b>0,35</b>	<b>7,87</b>	<b>0,10</b>	<b>1,51</b>	<b>227,85</b>	<b>468,32</b>	<b>107,40</b>	<b>6,39</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

26,82

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	0,60
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (помид) нарезка**	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
302	Омлет с зеленым горошком	200	13,20	15,70	7,20	224,00	0,10	2,40	0,23	0,53	149,00	250,00	29,00	2,40
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	0,50
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	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>20,81</b>	<b>17,21</b>	<b>80,30</b>	<b>565,30</b>	<b>0,29</b>	<b>38,40</b>	<b>0,26</b>	<b>2,49</b>	<b>220,70</b>	<b>378,10</b>	<b>86,00</b>	<b>5,98</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

**Вторник**

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (помид) нарезка **	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
390	Тефтели из говядины с рисом	130	12,35	18,89	14,82	287,30	0,06	1,04	0,14	0,65	27,30	140,00	20,80	1,95
423	Капуста тушенная	180	6,60	6,50	7,02	113,40	0,07	30,60	0,05	1,26	109,00	99,00	43,20	1,80
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	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>27,27</b>	<b>26,46</b>	<b>84,34</b>	<b>696,00</b>	<b>0,28</b>	<b>54,44</b>	<b>0,22</b>	<b>3,47</b>	<b>186,10</b>	<b>355,80</b>	<b>105,80</b>	<b>6,73</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

**Среда**

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	20	1,98	0,35	9,96	34,80	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
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	0,60
407	Рагу из птицы	250	19,77	20,56	22,70	354,30	0,17	14,87	0,03	0,67	35,50	198,70	55,20	2,50
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	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>29,80</b>	<b>25,21</b>	<b>97,66</b>	<b>722,10</b>	<b>0,35</b>	<b>22,17</b>	<b>0,08</b>	<b>2,07</b>	<b>210,00</b>	<b>410,00</b>	<b>120,20</b>	<b>5,56</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

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

**Четверг**

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>завтрак</b>														
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	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
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	0,10
291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,40	0,07	0,01	0,00	0,90	6,80	42,80	9,70	0,96
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	0,80
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	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>35,61</b>	<b>24,16</b>	<b>97,04</b>	<b>746,00</b>	<b>3,80</b>	<b>29,31</b>	<b>14,43</b>	<b>25,30</b>	<b>85,50</b>	<b>505,40</b>	<b>60,90</b>	<b>3,92</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

**Пятница**

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,60	11,20	0,50
336	Рыба припущенная в молоке	120	16,00	8,64	3,72	154,80	0,08	1,40	0,02	4,70	55,00	175,00	26,40	0,60
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	0,64
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	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>29,42</b>	<b>17,15</b>	<b>94,98</b>	<b>735,90</b>	<b>0,26</b>	<b>13,40</b>	<b>0,10</b>	<b>5,81</b>	<b>110,70</b>	<b>396,60</b>	<b>92,80</b>	<b>6,40</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>6375,0</b>	<b>275,17</b>	<b>225,42</b>	<b>883,37</b>	<b>6907,17</b>	<b>6,36</b>	<b>339,54</b>	<b>15,86</b>	<b>58,32</b>	<b>2061,18</b>	<b>4190,42</b>	<b>915,44</b>	<b>60,85</b>

26,75

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

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

С.А. Деркач

Д.В. Янчиленко

