

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.

№ 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)
ОБЕД														
б/н	Икра кабачковая (промьш.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
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	0,92
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
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	1,30
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	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
590	Кондитерское изделие пряники заварные	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40
	Итого:	820	26,54	24,62	148,40	923,23	2,23	20,10	2,68	18,60	106,80	303,98	86,22	5,36
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)
ОБЕД														
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
144	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	7,30
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,04	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
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
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	1,20
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
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
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
	Итого:	1000	31,47	27,96	105,38	802,98	0,49	62,47	0,16	3,44	324,85	450,10	139,90	17,07
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рецеп.	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)
ОБЕД														
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
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	1,45
337	Рыба запечённая в омлете	200	31,80	15,60	16,40	294,00	0,18	1,00	0,12	8,20	80,00	406,00	50,00	2,00
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,80	0,20	0,16	61,00	0,00	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28
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
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
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	2,30
	Итого:	890	43,46	25,03	81,13	741,08	2,38	32,30	2,83	20,05	218,60	658,08	137,22	10,75
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рецеп.	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)
ОБЕД														
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
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	1,80
407	Рагу 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
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	1,20
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
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,05	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92
590	Кондитерское изделие печенье сахарное	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,00	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	Итого:	840	30,55	24,38	126,58	849,3	0,442	21,78	0,067	5,14	125,6	455	128,44	8,02
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рецеп.	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)
ОБЕД														
106	Овощи свежие (помидор) 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
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	1,52
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
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	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
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
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
	Итого:	970	27,21	20,44	127,36	805,30	0,34	34,20	0,33	6,00	402,00	521,90	136,40	5,86
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рецеп.	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)
ОБЕД														
106	Овощи свежие (помидор) 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
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	0,92
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,00	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,20	8,10	7,60	5,15	128,00	316,00	1,80	0,36
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	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
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,05	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92
	Итого:	870	33,56	20,81	108,17	758,50	0,48	33,61	7,65	10,02	338,80	966,40	80,30	4,72
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)
ОБЕД														
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
128	Борщ с капустой и картофелем(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	12,50
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	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
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	1,20
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
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,05	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92
	Итого:	890	25,00	25,88	99,85	737,46	0,41	34,55	0,13	4,39	184,78	476,00	136,70	19,18
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)
ОБЕД														
106	Овощи свежие (помидор) 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
133	Рассольник	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,00	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,04	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,00	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54
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
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	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
589	Кондитерское изделие пряники заварные	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,00	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24
	Итого:	810	31,60	29,10	124,26	916,88	1,55	33,55	0,11	4,79	101,64	504,94	213,50	10,47
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

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

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)
ОБЕД														
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
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	7,30
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
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	1,30
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50
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
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
	Итого:	815,00	26,11	22,61	132,76	841,70	0,36	16,40	0,08	7,28	120,00	337,00	96,40	12,32
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)
ОБЕД														
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
128	Борщ (с мясом)	200	4,28	7,43	8,82	119,66	0,06	5,41	0,06	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76
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	150	5,50	5,40	5,85	94,50	0,06	25,50	0,04	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
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	1,20
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
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
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50
	Итого:	825	29,32	36,84	107,91	881,14	2,28	45,29	2,89	15,76	195,50	421,98	118,72	9,33
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20
	Итого средняя за 10 дней	8730,0	304,82	257,67	1161,80	8257,57	10,95	334,25	16,91	95,47	2118,57	5095,38	1273,80	103,08

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

**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: лето-осенний.**

Неделя: первая

Понедельник

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

Обед

№ 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 (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
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	0,92
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
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	1,30
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
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
	Итого:	910	31,76	29,07	145,70	971,75	3,55	27,17	4,45	25,94	127,40	353,50	101,40	6,06
	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	6,30

Неделя: первая

Вторник

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

Обед

№ 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 **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
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	7,30
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	2,91
423	Капуста тушеная	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
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	1,20
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
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
	Итого:	1090	37,48	31,77	122,18	929,08	0,54	66,47	0,18	3,73	349,25	532,32	157,90	18,45
	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	6,30

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

Неделя: первая

Среда

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

Обед

№ 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(мкг)
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
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	1,45
337	Рыба запечённая в омлете	220	35,00	17,20	17,04	323,00	0,20	1,10	0,13	9,00	88,00	446,00	55,00	2,20
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	0,40
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
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
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	0,40
	Итого:	930	51,13	31,22	139,91	1005,70	3,76	36,60	4,61	28,56	202,30	709,00	128,50	6,79
	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	6,30

Неделя: первая

Четверг

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

Обед

№ 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(мкг)
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
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	1,80
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	2,20
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	1,20
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
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
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	0,40
	Итого:	930	34,46	27,07	150,73	985,50	0,49	26,97	0,06	5,54	140,20	494,60	138,40	8,44
	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	6,30

Неделя: первая

Пятница

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

Обед

№ 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 (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
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	1,52
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
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	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
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
	Итого:	960	32,28	27,73	130,64	898,80	3,58	30,40	4,74	23,13	397,00	549,00	124,40	5,50
	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	6,30

Неделя: вторая

Понедельник

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

Обед

№ 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 (помидор) нарезка **	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
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	0,92
291	Макаронны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	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
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	0,40
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
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
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	0,44
	Итого:	1000	40,03	24,57	145,82	969,30	0,67	45,01	10,04	11,70	244,95	719,20	109,31	6,66
	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	6,30

Неделя: вторая

Вторник

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

Обед

№ 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 **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
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	12,50
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	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,16	6,70	0,00	0,20	52,20	113,00	38,00	1,30
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	1,20
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
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 (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	1080	28,70	28,75	120,53	862,06	0,46	46,65	0,12	4,76	225,38	536,70	160,50	21,94
	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	6,30

Неделя: вторая

Среда

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

Обед

№ 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 (помидор) нарезка **	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
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	0,90
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	5,45
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
512	Компот из плодов или ягод сушённых.	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	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
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
	Итого:	970	39,59	34,30	137,35	1055,58	1,94	45,57	0,14	5,44	130,15	631,12	265,90	13,00
	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	6,30

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

Неделя: вторая

Четверг

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

Обед

№ 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 **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
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	7,30
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
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	1,30
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	0,40
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
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	1,16
	Итого:	930	31,33	26,30	161,66	1011,40	0,40	20,67	0,08	8,50	135,30	387,30	108,70	12,76
	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	6,30

Неделя: вторая

Пятница

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

Обед

№ 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 (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
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	12,50
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	1,67
423	Капуста тушеная	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
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	1,20
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	0,70
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
	Итого:	970	30,41	39,40	100,11	878,54	3,63	62,31	4,67	22,71	341,68	471,00	142,70	19,71
	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	6,30
	Средняя за 10 дней:	9770	357,17	300,18	1354,63	9567,71	19,02	407,82	29,07	140,01	2293,61	5383,74	1437,71	119,31

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

