

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

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
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				
	Итого:	550	20,54	24,08	59,76	540,29	0,21	20,76	0,32	1,74	275,89	397,60	68,94	6,20				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	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				
	Итого:	585	16,55	16,26	77,25	524,60	0,24	23,30	2,02	1,30	114,04	266,90	73,50	4,78				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

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

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Среда
Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
317	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				
	Итого:	500	26,10	19,17	90,13	619,30	0,21	96,74	2,11	5,74	412,40	455,10	70,00	4,58				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Четверг
Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	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				
	Итого:	515	19,68	16,42	71,22	599,70	0,09	8,20	0,01	5,65	58,24	168,80	42,10	5,05				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

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

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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		
	Итого:	520	25,61	25,56	80,95	657,97	0,31	6,87	2,06	1,33	210,39	404,70	93,44	5,40		
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
107	Овоши солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48		
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		
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	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 (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:	570	18,56	21,02	61,54	512,09	0,20	29,46	2,30	2,04	168,89	325,20	54,34	6,78		
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Овоши солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукты*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Вторник
Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
390	Тертлеги 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				
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,70	0,13	0,00	0,05	1,10	24,45	159,30	35,25	2,68				
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				
	Итого:	550	21,22	24,33	88,24	658,00	0,25	12,40	14,97	5,29	57,35	349,66	77,45	6,31				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
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				
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 (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:	550	23,42	20,58	74,35	579,30	0,27	23,20	2,04	1,35	181,50	331,00	93,80	6,10				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

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

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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				
	Итого:	595	29,18	18,26	82,22	610,98	2,39	20,83	25,04	19,57	54,80	403,64	46,52	3,22				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
345	Котлета рыбная в томатном соусе	110	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,85	148,60	22,90	0,65				
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 (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,30				
	Итого:	600	22,36	11,05	78,12	589,28	0,19	7,83	2,075	1,674	72,55	310	76,3	5,05				
	Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00				
	Средняя за 10 дней:	5535	223,22	196,73	763,78	5891,51	4,35	249,593	52,943	45,679	1606,05	3412,6	696,398	53,47				

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

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТВО


 Д.В. Днчипленко

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ ЗАВТРАК 25% СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.**

№ п/п	Норма 25% от суточно й нормы											Итого за 10 дней: по факту			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	20	20		20	20	20	20	20	20	20	20	160	
2.	Хлеб пшеничный	37,5	40	30	30	40	40	40	30	30	30	30	30	340	
3.	Мука пшеничная	3,75				1,5		8,7	3	3				16,2	
4.	Крупы, бобовые	11,25		5	12	45		67					64,6	193,6	
5.	Макаронные изделия	3,75								67,5				67,5	
6.	Картофель	46,75		120		120					130			370	
7.	Овощи свежие, зелень	70	60	134		90		95	144	31	68	85		707	
8.	Фрукты (плоды) свежие	46,25	100	7				100	7	100	7			421	
9.	Фрукты (плоды) сухие, в.т.ч. шиповник	3,75						37,5						37,5	
10.	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	50				200							200	400	
11.	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	17,5		40				68			50			158	
12.	Цыпленок 1 категории потрошённые	8,75			70						50			120	
13.	Рыба-филе	14,5											70	70	
14.	Кисломолочная пищевая продукция	37,5												0	
15.	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	75	158	34	100			153	80			100		625	
16.	Творог (массовая доля жира не более 9%)	12,5			120									120	
17.	Субпродукты	7,5											75	75	
18.	Сыр	2,5												0	
19.	Сметана (масс. Доля жира не более 15%)	2,5									25			25	
20.	Масло сливочное	7,5	6,8	13,8	9			13,6	13,5		8,5			87	
21.	Масло растительное	3,75				10,4			60		19	14	9,6	63	
22.	Яйцо диетическое	16	90		14						10	10	10	164	
23.	Сахар	7,5	10	10	10			10	15		10	10	10	85	
24.	Кондитерские изделия	3		25		25								50	
24.	Чай	0,15		5							5		5	15	
25.	Какао	0,15						5						15	
26.	Дрожжи хлебопекарные	0,5												0	
27.	Соль	0,7	0,07	0,7		0,07		0,07	0,07		0,07	0,07	0,07	1,33	
28.	Кофейный напиток	0,5			5			0,07	0,07		0,07	0,07	0,07	5	

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: зимне-весенний.

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Понедельник						Витаминные (мг)						Минеральные вещества					
			Пищевые вещества(г)			Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)						
			Б	Ж	У															
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 солёные (помид.) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64						
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						
	Итого:	630	25,31	27,13	76,08	653,30	0,27	23,82	0,39	2,55	306,50	488,30	89,80	7,90						
	Итого:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

Неделя: первая

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

Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	В1	Витаминны (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
			ЗАВТРАК														
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	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 солёные (отурец) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48			
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			
	Итого:	675	20,38	19,39	89,64	619,29	0,30	27,80	0,05	1,66	138,83	330,10	92,14	5,83			
	Итого:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

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.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ЗАВТРАК																		
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				
317	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				
	Итого:	550	33,40	25,67	95,15	727,80	0,25	96,86	0,19	5,96	486,60	580,70	87,40	5,58				
	Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

Неделя: первая

Четверг

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ЗАВТРАК																		
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 солёные (огурец) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48				
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				
	Итого:	610	26,47	19,93	81,12	698,80	0,16	9,47	0,04	7,50	85,20	255,50	69,00	6,44				
	Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

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

Неделя: вторник

Пятница

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ЗАВТРАК																
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		
	Итого:	570	26,70	23,03	85,54	737,88	0,35	7,87	0,10	1,51	227,85	468,32	107,40	6,39		
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

Неделя: вторник

Понедельник

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ЗАВТРАК																
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 солёные (помид) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64		
301	Омлет натуральный	180	15,40	23,90	4,15	293,50	0,10	0,55	0,36	0,83	146,10	0,01	22,02	26,07		
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 (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:	640	22,81	25,13	71,41	606,60	0,23	32,55	0,39	2,59	200,60	124,31	67,02	31,17		
	Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

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

Неделя: вторая

Вторник

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ЗАВТРАК																
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	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		
106	Овоши солёные (помид) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64		
390	Тфетфи 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	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,79	8,35	46,22	291,24	0,15	0,00	0,06	1,31	29,34	191,16	42,30	3,22		
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		
	Итого:	640	25,40	27,91	103,70	760,84	0,29	15,84	0,23	3,29	95,34	429,86	95,30	7,69		
	Итого:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

Среда

Неделя: вторая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	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		
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		
	Итого:	630	29,60	25,01	92,06	714,40	0,33	26,17	0,08	1,87	196,00	399,00	112,20	7,16		
	Итого:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

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

Неделя: вторник

Четверг

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
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	Макаронны 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	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				
	Итого:	670	34,06	24,00	87,14	699,50	3,78	29,31	14,43	25,07	81,50	492,80	58,10	3,74				
	Итого:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

Пятница

Неделя: вторник

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	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 солёные (отурец) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48				
345	Котлета рыбная	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,07	0,87	0,03	1,06	36,35	164,60	25,20	0,71				
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	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				
	Итого:	670	26,13	11,55	92,60	666,98	0,23	8,87	0,11	2,17	88,15	359,10	88,80	6,29				
	Итого:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				
	Средняя за 10 дней:	6285,0	270,26	228,75	874,44	6885,39	6,20	278,56	16,01	54,17	1906,57	3927,99	867,16	88,19				

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

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач
 Д.В. Янчиленко

