

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Д.В. Янчиленко



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-ти дневное) МЕНЮ
с 7-11 лет
завтрак**

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 7-11 лет сезон лето-осень.

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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			
	Итого:	550	20,54	24,14	59,94	542,69	0,23	26,76	0,32	1,74	278,29	392,20	71,94	6,26			
	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 лето-осень

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			
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			
	Итого:	585	16,55	16,26	77,73	525,20	0,25	26,30	2,02	1,30	114,04	277,70	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 свежие в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукт *** - допускается выдача любых фруктов.*

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

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				
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				
	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 лето-осень

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)				
106	Овощи свежие (отурец) 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				
	Итого:	515	19,68	16,42	71,70	600,30	0,10	11,20	0,01	5,65	58,24	179,60	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 сведения в нарезке**- допускаются использование иных овощей.

Фрукт ****- допускаются выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

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		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 лето-осень

Завтрак

№ реп.	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)				
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 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 (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:	620	19,06	16,98	71,06	518,89	2,55	31,23	2,53	150,54	313,29	129,80	49,34	4,74				
	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 свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет сезон лето-осень

Вторник
Завтрак

№ реп.	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)				
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	Тфтели 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 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				
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				
	Итого:	630	22,91	24,71	63,90	571,99	0,24	52,68	2,17	3,09	261,59	304,80	94,54	5,79				
	Итого:	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				
	Норма по СанПин:																	

Неделя: вторая

Среда

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		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 (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:	550	23,62	20,78	79,95	604,30	0,29	19,20	2,04	1,55	195,50	342,00	101,80	4,50				
	Итого:	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				
	Норма по СанПин:																	

*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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Икра кабачковая (промышлен. 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	Макароны 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 лето-осень

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)				

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
	Итого	590	23,46	15,32	71,76	625,5	0,27	15,2	2,068	4,614	114,7	317,2	75,4	4,9
	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:	5655	226,71	197,6	749,34	5877,12	6,82	307,013	40,367	195,124	2013,24	3206,74	718,588	49,22

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование любых овощей.*

*Фрукт *** - допускается выдача любых фруктов.*

Составил: Инженер-технолог

 С.А. Деркач

Директор: МКУ ЦУМТВО

 Д.В. Янчиленко

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ ЗАВТРАК 25% СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ**

№ п/п	Норма 25% от суточно й Нормы											Итого за 10 дней: по факту	Для таблицы расчет столм, питания с учетом отклонност		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20		20	20			20	20	20	20	20	160	160	16
2.	Хлеб пшеничный	37,5	40	30	30	30	40	40	40	30	30	30	340	340	34
3.	Мука пшеничная	3,75					1,5	8,7	3	3			16,2	16,2	1,62
4.	Крупа, бобовые	11,25		5	12	45		7					64,6	133,6	13,36
5.	Макаронные изделия	3,75								67,5			67,5	67,5	6,75
6.	Картофель	46,75		120			120					130	370	370	48,1
7.	Овощи свежие, зелень	70	60	134		90		95	344	31	68	85	907	907	90,7
8.	Фрукты (плоды) свежие	46,25	100	7	100			100	7	100	7		421	421	57,7
9.	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,75						37,5					37,5	37,5	4,1
10.	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	50				200							400	400	40
11.	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	17,5		40			68			50			158	158	25,5
12.	Цыпленок 1 категории мороженый	8,75				70				50			120	120	25,52
13.	Рыба-филе	14,5											70	70	13,2
14.	Кисломолочная пищевая продукция	37,5											0	0	0
15.	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	75	158	34	100		153	80		100			625	625	650
16.	Творог (массовая доля жира не более 9%)	12,5			120								120	120	12
17.	Субпродукты	7,5								75			75	75	12
18.	Сыр	2,5											0	0	0
19.	Сметана (масс. доля жира не более 15%)	2,5								25			25	25	2,5
20.	Масло сливочное	7,5	6,8	10,8	9		5,6	6,5	8,5	5			61	61	6,1
21.	Масло растительное	3,75				10,4			19	13			62	62	6,2
22.	Яйцо диетическое	16	90		10			60					160	160	16
23.	Сахар	7,5	10	10	10		10	15	10	10			85	85	8,5
24.	Кондитерские изделия	3		25		25							50	50	5
24.	Чай	0,15		5					5				15	15	1,5
25.	Какао	0,15					5						15	15	1,5
26.	Дрожжи хлебопекарные	0,5											0	0	0
27.	Соль	0,7	0,07	0,7	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	1,33	1,33	0,133
28.	Кофейный напиток	0,5			5								5	5	0,5

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМ ТВО

Д.В. Дичиленко



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-ти дневное) МЕНЮ
Сезон: летне-осенний
с 12 лет старше
завтрак**

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 Первагов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Грипина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Первагова.2013г.

Примерное перспективное (10-дневное) меню

Неделя: первая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Понедельник																					
			Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)										
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										
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										
	Итого:	630	25,31	27,21	76,32	656,50	0,31	31,82	0,39	2,55	309,70	481,10	93,80	7,98										
	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: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Вторник																					
			Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)										
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	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 (отурец) 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										
	Итого:	675	20,38	19,39	90,28	620,09	0,30	31,80	0,05	1,66	138,83	344,50	92,14	5,85										
	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 свежие в нарезке** - допускается использование любых овощей. Фрукты*** - допускается выдача любых фруктов.

Неделя: первая

Среда

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		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		
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		
	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: лето-осень.

№ 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 свежие (отурец) 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		
	Итого:	610	26,47	19,93	81,76	699,60	0,17	13,47	0,04	7,50	85,20	269,90	69,00	6,46		
	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 свежие в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукты *** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторник

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		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		

26,82

Неделя: вторник

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		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 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		
	Итого:	660	20,81	17,21	80,30	565,30	0,29	38,40	0,26	2,49	220,70	378,10	86,00	5,98		
	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 свежие в нарезке**- допускается использование иных овощей. Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
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	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	Тфетели 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 тушеная	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		
	Итого:	690	27,27	26,46	84,34	696,00	0,28	54,44	0,22	3,47	186,10	355,80	105,80	6,73		
	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: лето-осень.

№ 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(мг)		
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		
	Итого:	620	29,80	25,21	97,66	722,10	0,35	22,17	0,08	2,07	210,00	410,00	120,20	5,56		
	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 свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукты*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторник

Четверг

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		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	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:	690	35,61	24,16	97,04	746,00	3,80	29,31	14,43	25,30	85,50	505,40	60,90	3,92					
	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

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		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 свежие (отурец) 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					
	Итого:	680	29,42	17,15	94,98	735,90	0,26	13,40	0,10	5,81	110,70	396,60	92,80	6,40					
	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					
	Средняя за 10 дней:	6375,0	275,17	225,42	883,37	6907,17	6,36	339,54	15,86	58,32	2061,18	4190,42	915,44	60,85					

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

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач
 Д.В. Личиленко

