

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-весеннее.

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)						
ОБЕД																				
6/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06						
147	Суп картофельный (с макарон. издеп)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	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	0,009	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	0,000	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	0,000	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	0,028	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	0,000	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40						
	Итого:	820	26,54	24,62	148,40	923,23	2,23	20,10	2,677	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	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20						

Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)						
ОБЕД																				
107	Овоши солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36						
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	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	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35						
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	0,000	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	0,000	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	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92						
	Итого:	920	32,34	27,78	101,64	790,08	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,80	140,10	15,63						
	Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20						

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

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)				
ОБЕД																		
б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	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	0,040	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45				
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,000	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	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92				
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого:						930	27,23	17,71	118,41	746,20	2,38	44,46	2,767	12,86	609,18	128,62	8,89	
Итого:						700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20
Четверг																		

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи соевые (орур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,000	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80				
407	Раци из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,020	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	0,000	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	0,000	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	0,047	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	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24				
Итого:						840	30,55	24,38	126,1	848,7	0,436	18,78	0,067	5,14	125,6	444,2	128,44	8,02
Итого:						700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

*Овощи соевые в нарезке ** - допускается использовать иных овощей. Фрукты *** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,230	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52				
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 рисоваяя рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,048	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	0,000	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	0,000	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	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92				
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,000	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60				
		Итого:		27,90	16,39	141,34	829,98	0,31	27,83	0,352	3,36	393,45	562,40	143,50	6,71			
		Итого:		1000	27,90	141,34	829,98	0,31	27,83	0,352	3,36	393,45	562,40	143,50	6,71			
		Итого:		700	26,90	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			
		Итого:		700	26,90	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,000	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	0,000	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08				
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	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	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	0,000	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	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92				
		Итого:		865	32,66	20,05	107,79	746,40	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,80	4,90			
		Итого:		865	32,66	20,05	107,79	746,40	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,80	4,90			
		Итого:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	4,20			

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

Фрукты*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторник

Вторник

№ 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	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	0,060	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	0,020	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	0,000	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	0,000	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	0,000	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	0,047	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92				
Итого:		890	25,00	25,88	99,37	736,86	0,40	31,55	0,127	4,39	184,78	465,20	136,70	19,18				
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Неделя: вторник

Среда

№ 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
133	Рассольник	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	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	0,039	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	0,040	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	0,000	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	0,000	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	0,028	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	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24				
Итого:		810	31,60	29,04	124,08	914,48	1,52	27,55	0,107	4,79	99,24	510,34	210,50	10,41				
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

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

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи соленые (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	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	0,009	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	0,000	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	0,002	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	0,000	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	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
		Итого:	815,00	26,11	132,28	841,10	0,35	13,40	0,079	7,28	120,00	326,20	96,40	12,32				
		Итого по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, 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)				
ОБЕД																		
б/н	Икра кабачковая (Промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	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	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76				
390	Тфрегли из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,120	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65				
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,000	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05				
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	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	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
590	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,25	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,002	1,08	8,76	27,00	6,000	0,60				
		Итого:	830	25,87	38,33	112,21	2,33	24,89	2,850	14,81	140,46	416,88	109,42	8,80				
		Итого по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				
		Итого средняя за 10 дней	8720,0	285,80	246,79	1211,62	10,95	285,64	16,849	84,79	1888,28	5054,98	1272,50	100,22				

*Овощи соленые в нарезке***, допускается использование иных овощей. Фрукты***- допускается видича иных фруктов.*

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБ

 Е.А. Деркач

 Д.В. Ляччиленко

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

Неделя: первая

Понедельник

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

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веществ						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
б/н	Икра кабакговая (пром.произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20							
147	Суп картофельный (с макарон. издел)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,00	1,37	15,20	63,50	24,00							
406	Пилов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,04	1,47	0,01	6,42	39,30	157,00	36,80							
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00							
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80							
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60							
	Итого:	910	31,76	29,07	145,70	971,75	3,55	27,17	4,45	25,94	127,40	353,50	101,40							

Неделя: первая

Вторник

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

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веществ						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
106	Овощи солёные (отуред) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00							
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50							
381	Котлета из говядины (Биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,09	0,47	0,05	0,56	40,35	189,62	28,00							
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00							
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00							
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80							
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60							
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00							
	Итого:	1090	37,68	31,97	126,98	953,08	0,55	57,47	0,18	3,93	363,25	525,32	165,90							
	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							

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

Неделя: первая

Среда

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

Обед

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

Неделя: первая

Четверг

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

Обед

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

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

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

Пятница
 Обед

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

Неделя: вторая

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

Понедельник
 Обед

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

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

Неделя: вторая

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

Вторник

Обед

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

Неделя: вторая

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

Среда

Обед

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

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

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

Четверг
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
106	Овощи солёные (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00			
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50			
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,04	1,47	0,01	6,42	39,30	157,00	36,80			
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00			
589	Кондитерское изделие	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40			
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,05	10,50	47,30	14,00			
	Итого:	930	31,33	26,30	160,86	1010,40	0,39	15,67	0,08	8,50	135,30	369,30	108,70			
						952,00										

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

Пятница
Обед

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

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

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБ

С.А. Деркач
Д.В. Дячиленко

