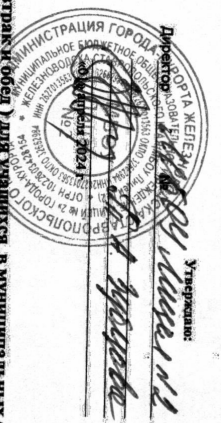


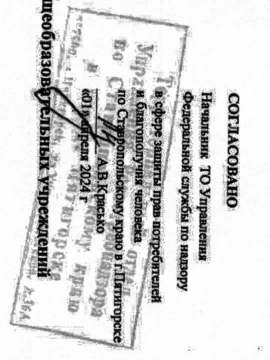


Согласовано:
 Начальник управления образования
 администрации города-героя Краснодара
 Старицкий Александр Юрьевич

Продленное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводск на 2024 учебный год (за счет районительской оплаты)



Утверждено:
 Директор муниципального общеобразовательного учреждения «Городской центр образования»
 Мухоморова Елена Владимировна



Согласовано:
 Начальник ГОУ Краснодара
 Федеральная служба по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 Управление по Ставропольскому краю в г. Пятигорске
 по Ставропольскому краю в г. Пятигорске
 А.В. Кривошеина
 6019 апреля 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	1 неделя										2 нед.									
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Мг	Са	Р	Ре									

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	12,63	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№ 15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 14	Мясо свиное	10	6,95	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/157	3,27	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	52,20	0,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
№ 388	Хлебное сеяное: калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
		602	45,06	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36
ОБЕД 1 ДЕНЬ														
№ 101	Суп картофельный с грибами (рисовый)	250	8,50	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
№ 208	Вяленое (говядина)	90	44,63	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№ 203	Материя оттаянная с маслом	150	6,49	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	0,3
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
№ 388	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за день:		740	66,85	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,56	177,01	81,18	223,14	10,68
		1345	111,90	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
№ 31	Каша молочная овсяная	60	12,91	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 295/331	Каша рисовая на бульоне (гречка)	90	34,61	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№ 304	Рис отварной	150	10,96	6,73	6,08	31,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,27	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого завтрак:		545	63,45	19,86	20,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00	178,60	53,88	402,70	8,13
ОБЕД 2 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,40	8,42	4,61	26,27	123,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 312	Пшеница, рафинированная	90	25,46	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	150	16,24	2,98	15,85	20,65	235,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,33	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№ 388	Яблоко сеяное: калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
№ 388	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		860	70,67	27,83	29,17	103,40	728,50	0,81	26,89	0,21	166,30	134,84	249,66	8,82
Итого за день:		1405	133,52	47,69	49,53	173,40	1252,40	1,20	50,02	0,21	344,90	188,72	652,36	16,95

№16188/223	Запеченная из творога со ступенчатыми маковыми	150/20	71,60	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№388	Яблоко сезонное калibroванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№382	Каша с маком	200	10,34	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,17	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого закладок:		520	95,41	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	75,40	235,50	6,24
		ОБЕЛ 3 ДЕНЬ												
№108	Суп гидрофизический с клецками	250	7,69	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	32,7	99,01	131,4	1,52
№279	Тренина на говядины с соусом основным	90/50	41,96	13,30	13,30	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302	Гречка отварная раскатанная	150	9,84	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,60
№358	Каша из соевых бобовых	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,17	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№358	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого закладок:		790	67,64	33,98	34,07	95,55	776,90	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72
Итого за день:		1310	163,05	55,43	55,91	176,51	1409,30	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	15,96
		ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ												
№75	Икра кабачковая конс.	60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№204	Макаронны с соусом	150/40	26,87	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11
№388	Батон калibroванный	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	00,8
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,17	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого закладок:		695	75,67	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16
		ОБЕЛ 4 ДЕНЬ												
№21	Омлет соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,40	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,95
№291	Плов из птицы	90/150	58,02	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	Напиток из пшенички	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,17	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№358	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого закладок:		805	84,35	28,62	29,00	92,80	497,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,95
Итого за день:		1500	160,01	59,20	58,94	188,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
		ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ												
№75	Икра свекольная	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет из курицы с маслом	180	65,51	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№388	Яблоко сезонное калibroванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,27	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,17	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого закладок:		605	87,61	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
		ОБЕЛ 5 ДЕНЬ												
№112	Суп с макаронами клецками и картофелем	250	6,56	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№291/331	Каша рубленая из птицы (Грудка)	90	34,61	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Пау из овощей	150	13,56	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,17	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№358	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого закладок:		740	61,97	29,26	28,47	193,08	753,40	0,61	13,03	0,20	210,28	73,48	478,64	9,97
Итого за день:		1345	149,57	56,37	56,23	193,08	1300,30	0,92	42,83	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого закладок и обсалн: 1		6902,40	718,06	245,96	272,73	996,15	6638,37	4,95	283,63	4,38	1384,57	1119,62	3004,54	81,89

		II неделя												
		ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ												
№	Единица измерения	200/5	13,55	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,16
№175	Каши вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,55	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,16
№14	Масло сливочное	10	6,95	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,0	0,2
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,0	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,25
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,60	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,0	0,0	9,7	6,9	2,7	0,0,8
Итого завтрак:		895	44,17	25,86	27,49	87,08	576,30	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	230,50	5,86
		ОБЕД 6 ДЕНЬ												
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,17	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Ветчина (голова)	90	44,63	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,57	64,7	1,3
№302	Грибы отварная раскочкаты	150	9,84	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,6
№349	Конфит из грушевого сока	200	4,38	0,86	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,0	0,0	9,7	6,9	2,7	0,0,8
№388	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		745	71,87	25,82	33,78	128,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	295,24	5,80
Итого за день:		1340	116,03	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ												
№75	Икра свекольная	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральная с маслом	180	65,51	19,20	25,50	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	32,10	164,50	02,06
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,27	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,0	0,0	9,7	6,9	2,7	0,0,8
Итого завтрак:		605	87,61	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
		ОБЕД 7 ДЕНЬ												
№102	Суп вареномолочный с горохом	250	7,40	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№234	Шницель рубленое (минтай)	90	25,46	12,25	7,27	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№312	Картофельное пюре	150	16,24	2,98	15,85	20,65	235,0	0,16	11,29	0,5	3,0	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26
№388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,0	0,0	9,7	6,9	2,7	0,0,8
№388	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		860	69,85	28,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,51	154,70	152,04	250,86	7,32
Итого за день:		1465	157,46	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20
		ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ												
№181	Каши жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	13,67	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	0,23
№14	Масло сливочное	10	6,95	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,0	0,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,0	0,0	9,7	6,9	2,7	0,0,8
№388	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого завтрак:		595	44,29	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	12,0	0,0	47,70	163,00	191,50	2,56
		ОБЕД 8 ДЕНЬ												
№96	Резанная Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,64	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№101/331 от 2011.2005 г.	Тедурга рубленая из грудки птицы с соусом основанная	90/50	38,34	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макаронная отварная с маслом	150	6,49	9,2	14,2	53,2	208	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	0,58
№349	Конфит из грушевого сока	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,0	0,0	9,7	6,9	2,7	0,0,8
№388	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		795	62,70	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,14	11,95
Итого за день:		1390	107,99	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	205,66	277,91	446,74	14,51

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ												
№	К/к	150,50	68,77	16,6	9,7	40,4	385,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	0,23
№222	Пудинг творожный с изюмом и повидлом фруктовыми													
№276	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	8,00	14,00	14,00	0,60
К/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	52,20	0,1	0	0	0	9,7	6,9	27	0,3
№388	Ванна какао-шоколадная	200	38,00	0,48	0,48	58,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
Итого за день:		625	109,93	19,20	10,66	68,80	52,50	0,22	5,96	0,10	56,90	82,70	157,20	3,74
		ОБЕД 9 ДЕНЬ												
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	6,56	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№270	Птица тушенная в соусе с овощами (грудка)	90/150	61,06	10,11	13,20	6,90	412,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1	
К/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	0,1	0	0	0	9,7	6,9	27	0,8
К/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,50	49,80	0,10	0,000	0,0	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за день:		740	76,57	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ												
№75	Игра кубиковая кон:	60	7,63	5,6	1,6	7,22	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№204	Макаронки с соусом	150/40	26,87	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11
№377	Чай с сахаром и лимонком	200/157	3,27	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
К/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
Итого за завтрак:		502	39,48	24,23	27,88	69,90	490,20	0,30	12,93	0,30	69,30	21,50	171,00	2,26
		ОБЕД 10 ДЕНЬ												
№99	Суп овощной со сметаной	250/5	10,73	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
№291	Проп из птицы	90/150	58,02	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4
№377	Колот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0,56	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
К/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	49,80	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
К/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,50	11,28	52,20	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за обед:		803	77,45	28,13	29,97	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42
Итого за день:		1307	116,94	57,15	52,36	165,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68
Всего завтрак и обед:	2 недели	6867,00	1402,77	249,17	254,45	854,01	6522,02	4,47	254,05	4,52	1043,49	1237,21	2335,02	59,83
Всего за 10 дней:		13769	1402,77	515,13	520,63	1794,16	13160,30	9,43	537,63	8,89	2228,06	2356,93	539,56	141,72
Средняя за 10 дней:		1376,9	140,28	51,51	52,07	179,42	1316,03	0,94	53,77	0,89	222,81	235,69	53,96	14,17

При наличии средств, в районе питания могут быть включены овощи и фрукты свежее, сыр, дополнительные хлеб, кондитерские изделия продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.
 - Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, салатов блочн, напитки указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Технолог: Бурдабаева А. В.

	завтрак						обед					
	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мг	Рс		
77	79	335	2350	1,2	80	700	25,00%	0	250	1100		
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%		
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275			
265,25	273,39	877,51	6300,10	3,72	227,89	4,24	118,918	2587,29	67,02			
26,525	27,339	87,751	630,01	0,3718	22,789	0,424	11,8918	258,729	6,702			

САНЛИН-23/24.3590920

показатели	Отт до 12 лет
завтрак	800
обед	700
Итого	1200

Б	Ж	У	ОБЕД						А	Р	Mg	Fe
			К	В	С	В	С	А				
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100			
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318			
279,86	302,41	1047,84	7704,39	6,35	337,52	6,11	2997,71	86,65	86,65			
27,986	30,241	104,784	770,439	0,5354	33,752	0,6112	299,771	8,665	8,665			
64,05	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	67,5	0	202,5	593			
51,513	53,668	179,016	1316,039	0,8428	53,788	0,8892	0	533,956	0	14,172	14,172	

Примерная средняя пищевая ценность

общая	Выход биод.	Пищевое в-во, г			Энерг. ценность, ккал		Витамин, мкг		Минеральные вещества, мкг					
		Б	Ж	У	к	к	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого 1 День	1342	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,69	607,04	17,04		
Итого 2 день	1405	47,69	48,53	173,40	1252,40	1,20	50,02	0,21	344,90	188,72	652,36	16,95		
Итого 3 день	1310	55,43	55,91	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,27	552,20	18,96			
Итого 4 день	1300	59,20	59,94	185,18	1285,55	0,86	92,10	1,14	283,80	211,40	570,65	14,09		
Итого 5 день	1345	56,37	56,23	193,08	1300,90	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85		
Итого 6 день	1340	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	368,34	527,44	11,66		
Итого 7 день	1465	55,54	57,23	183,49	1281,70	1,11	108,19	0,65	285,60	250,17	494,51	14,20		
Итого 8 день	1390	50,16	60,37	175,72	1343,90	0,75	29,69	1,86	203,69	277,81	446,74	14,51		
Итого 9 день	1365	39,43	27,63	116,48	1238,30	0,79	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,76		
Итого 10 день	13769	52,38	57,75	185,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,80	188,21	487,53	10,89		
средняя за 10 дней	1376,9	51,513	53,668	179,016	1316,039	0,943	53,788	0,892	242,81	238,939	533,956	14,172		