



И.И. Киселев, 1968 г.р., 12.10.2007 г.

Директор

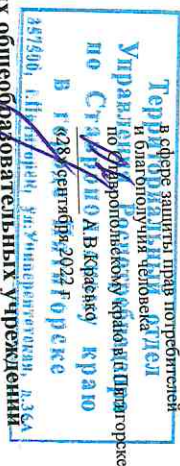
№

Утверждено:

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОУ «Управление
федеральной службы по надзору

«28» сентября 2022 г.



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2022 учебный год для начальных классов (1-4 класс)

Сезон: Осень - Зима

4 кв.

7-11

лет

Сезон: Осень - Зима															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Мg	Са	P	Fe
1 неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	11,40	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3	
№ 15	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2	
№ 14	Масло сливочное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
		580	39,39	22,39	22,31	77,69	603,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36	
ОБЕД 1 ДЕНЬ															
№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	7,48	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88	
№268	Биточки (говядина)	90	35,43	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3	
№203	Макароны отварные с маслом	150	5,42	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
№/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обеда:		740	55,80	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68	
Итого за день:		1320	95,19	50,57	54,20	208,18	1425,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№671	Огулец соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
№6295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	26,00	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7	
№143	Ратун из овощей	150	11,79	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	00,8	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрака:		530	48,22	23,66	25,36	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	6,59	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52	
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	42,71	21,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	0,88	
№ 312	Картофельное пюре	150	14,01	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21	
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,74	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50	
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
№/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	

С.В. Давыдов

Итого обед:		865	71,99	36,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50	136,08	179,27	265,54	6,11
Итого за день:		1395	120,21	60,36	51,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	668,24	14,24
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№188/223	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/30	62,34	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№382	Какао с молоком	200	10,00	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		520	83,41	28,38	23,84	80,96	531,30	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№108	Суп картофельный с клецками	250	6,44	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Терфели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	36,20	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	150	12,28	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№358	Кисель из сока фруктового	200	6,09	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	63,95	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72
Итого за день:		1310	147,36	62,36	57,91	176,31	1309,30	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№75	Икра кабачковая конц.	60	6,04	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 сыром	150/40	28,01	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№388	Банан калиброванный	200	28,00	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	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		600	65,10	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№71	Отушен соленый	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	10,38	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№291	Плов из птицы	90/150	46,26	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	Напиток из шиповника	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		740	71,81	28,02	29,00	92,80	652,65	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93
Итого за день:		1340	136,91	59,20	58,94	185,18	1180,45	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	60	5,35	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	150	29,48	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 калиброванное	120	9,60	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	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	48,93	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,00	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/331	Колбаса рубленая из птицы (грудка)	90	26,00	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рагу из овощей	150	11,79	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67
№349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		750	51,26	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1310	100,19	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого завтрак и обеды:		6675,400	599,86	288,86	278,98	933,59	6452,37	4,92	285,49	4,67	1354,35	1164,05	3020,42	79,18

II неделя														
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	12,07	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№14	Масло сливочное	10	5,90	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	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	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	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	575	38,61	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	117,00	155,50	5,66
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,73	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Рыбчики (говядина)	90	35,43	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№302	Гречка отварная расщипанная	150	12,28	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	855	64,92	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
Итого за день:		1430	103,53	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	60	5,35	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	150	29,48	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 калиброванное	120	9,60	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	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	560	48,93	27,41	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 картофельный с горохом	250	6,59	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№234	Пшеница рыбные (минтай)	90	37,66	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	14,01	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	800	67,51	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,90	132,84	237,66	4,68
Итого за день:		1360	116,44	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	0,64	244,80	230,97	481,31	11,56
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	12,17	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№14	Масло сливочное	10	5,90	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	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№388	Банан калиброванный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	660	57,11	22,78	21,81	68,93	561,00	0,22	5,96	0,40	65,40	183,90	232,40	3,96
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
№96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	10,41	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	26,00	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макароны отварные с маслом	150	5,42	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	745	49,31	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
Итого за день:		1405	106,42	52,76	60,93	204,12	1405,10	0,87	33,69	1,86	221,36	298,81	487,74	15,91

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№1011 сб. 2002 г.	Тертые рубленые из грудки цыпленка	100/50	32,29	12,75	14,09	11,7	233,27	0,05	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3	
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	150	12,28	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6	
№379	Кофейный напиток с молоком	200	10,45	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		530	56,49	20,85	31,55	77,90	588,97	0,15	9,46	0,36	102,27	91,47	220,70	3,74	
ОБЕД 9 ДЕНЬ															
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84	
№270	Котлеты Московские (говядина)	90	36,29	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	
№321	Капуста тушеная	150	12,88	3,52	5,19	15,01	120,2	0,06	9,2	0,0	31,7	91,6	62,1	01,2	
№358	Кисель из сока фруктового	200	6,09	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		790	64,20	23,75	22,76	62,67	601,20	0,57	43,90	0,03	125,60	212,58	283,62	6,24	
Итого за день:		1320	120,69	44,60	54,31	140,57	1190,17	0,72	53,36	0,39	227,87	304,05	504,32	9,98	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№ 75	Икра кабачковая конс.	60	6,04	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02	
№ 204	Макароны с сыром	150/40	28,01	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1	
№ 388	Банан калиброванный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		620	66,55	24,71	28,36	81,66	435,60	0,34	24,93	0,31	80,10	40,70	184,20	4,90	
ОБЕД 10 ДЕНЬ															
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	9,59	6,42	5,61	36,27	228,3	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52	
№ 291	Плов из пшеницы	90/150	46,26	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4	
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,74	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		755	64,53	28,13	29,87	95,35	663,85	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42	
Итого за день:		1375	131,08	52,84	58,23	177,01	1099,45	0,96	43,13	1,17	225,70	155,41	500,73	13,32	
Всего завтрак и обед: 2 недели															
Всего за 10 дней:			6890,00	578,15	253,44	286,99	906,52	6319,09	4,58	270,75	4,68	1132,76	1260,38	2426,54	62,23
			13565	1178,02	542,30	565,97	1840,11	12771,46	9,51	556,24	9,35	2487,11	2424,43	5446,96	141,41
Средняя за 10 дней:			1356,5	117,80	54,23	56,60	184,01	1277,15	0,95	55,62	0,93	248,71	242,44	544,70	14,14

*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно 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, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Технолог Бурмалева А.В.

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
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
ЗАВТРАК									
280,51	300,80	926,77	6232,67	3,81	247,39	4,41	1136,85	2639,89	70,86
28,051	30,08	92,677	623,267	0,3808	24,739	0,4405	113,685	263,989	7,086

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
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%
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318
291,77	304,29	1048,53	7382,89	6,34	336,58	6,40	3062,51	82,50	82,50
29,177	30,429	104,853	738,289	0,6344	33,658	0,6402	306,251	8,25	8,25
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
542,30	565,97	1840,11	12771,46	9,51	556,24	9,35	5446,96	141,41	141,41
54,23	56,597	184,011	1277,146	0,9506	55,624	0,9347	544,696	0	14,141

показатели	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
Итого:	1200	1350

Примерная суточная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва, г				Энерг. ценность, к		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мг		Fe		
											ккал	ккал			
Итого 1 день	1320	50,57	54,20	208,18	1425,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04			
Итого 2 день	1395	60,36	51,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	668,24	14,24			
Итого 3 день	1310	62,36	57,91	176,31	1309,30	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96			
Итого 4 день	1340	59,20	58,94	185,18	1180,45	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09			
Итого 5 день	1310	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85			
Итого 6 день	1430	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46			
Итого 7 день	1360	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	0,64	244,80	230,97	481,31	11,56			
Итого 8 день	1405	52,76	60,93	204,12	1405,10	0,87	33,69	1,86	221,36	298,81	487,74	15,91			
Итого 9 день	1320	44,60	54,31	140,57	1190,17	0,72	53,36	0,39	227,87	304,05	504,32	9,98			
Итого 10 день	1375	52,84	58,23	177,01	1099,45	0,96	43,13	1,17	225,70	155,41	500,73	13,32			
потребление за 10	13565	542,30	565,97	1840,11	12771,46	9,51	556,24	9,347	2487,1	2424,43	5446,96	141,4			
средняя за 1 день:	1356,5	54,2	56,6	184,0	1277,1	1,0	55,6	0,9	248,7	242,4	544,7	14,1			