

№188/223	Запеканка из творога со сушеным молоком	150/30	73,62	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 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	10,34	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		530	95,27	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
№108	Суп картофельный с клецками	250	7,69	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Тертель из говядины с соусом основным	90/50	41,36	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	9,84	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	5,90	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	1,71	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)	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:		790	67,64	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:		1320	162,91	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96
№75	Икра кабачковая конс.	60	7,31	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№204	Макарон с сыром	150/40	26,87	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	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	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		695	75,35	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16
№71	Огулец 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	10,98	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№291	Плов из птицы	90/150	58,33	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	6,14	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	1,71	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)	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:		805	84,24	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93
Итого за день:		1500	159,58	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
№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 натуральный с маслом	180	66,90	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	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		605	86,84	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
№112	Суп с макаронными изделиями 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
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	34,60	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рату 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
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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)	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:		740	61,95	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,56	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1345	148,78	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Всего завтрак и обед:	1	6912,00	711,26	265,96	272,23	936,15	6638,37	4,95	283,63	4,38	1384,57	1119,62	3004,54	81,89

ОБЕД 3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

ОБЕД 4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

ОБЕД 5 ДЕНЬ

II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№175	Каша 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	01,6		
№ 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	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	1,45	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		595	42,01	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	Биточки (говядина)	90	44,61	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 рассыпчатая	150	9,84	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	4,38	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	1,71	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)	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	71,85	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,53	154,14	296,94	5,80		
Итого за день:		1340	113,86	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 натуральный с маслом	180	66,90	19,30	23,30	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	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		605	86,84	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 картофельный с горохом	250	7,36	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52		
№ 234	Шницель рыбные (минтай)	90	25,44	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	255,0	0,16	11,29	0,5	30	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	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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)	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	67,63	28,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,31	154,70	152,04	250,86	7,32		
Итого за день:		1465	154,47	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	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	13,15	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3		
№ 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	00,2		
№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		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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		
Итого завтрак:		595	41,61	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56		
ОБЕД 8 ДЕНЬ																
№ 96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	2250/5	11,64	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75		
№101/1331 сб. 2011, 2005 г.	Терфиги рубленые из грудки птицы с соусом основным	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	Макароны отварные с маслом	150	6,49	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	4,38	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	1,71	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)	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	63,70	29,98	39,12	133,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95		
Итого за день:		1390	105,31	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51		

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№ 222	Пудинг твороженный с изюмом и с повидлом фруктовым	150/50	68,66	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3			
№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			
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№ 388	Банан калиброванный	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			
		625	109,82	19,20	10,06	68,80	523,50	0,22	5,96	0,10	56,90	82,70	157,30	3,74			
		ОБЕД 9 ДЕНЬ															
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	9,50	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	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1			
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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)	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:		740	76,37	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04			
Итого за день:		1365	186,19	39,43	27,63	116,46	1238,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,78			
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№ 75	Икра кабачковая конс.	60	7,31	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,35	1,02			
№ 204	Макаронны с сыром	150/40	26,87	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1			
№ 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			
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак:		622	48,76	24,71	28,36	81,66	546,60	0,34	24,93	0,31	80,10	40,70	184,20	4,90			
		ОБЕД 10 ДЕНЬ															
№71	Отвар солёный	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6			
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	10,23	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52			
№ 291	Плов из птицы	90/150	58,33	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	5,54	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	1,71	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)	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:		805	82,89	28,63	29,97	96,85	722,55	0,62	22,20	0,86	150,00	128,51	341,73	9,02			
Итого за день:		1427	131,65	53,34	58,33	178,51	1269,15	0,96	47,13	1,17	230,10	169,21	525,93	13,92			
Всего завтрак и обед: 2 недели:		6987,00	691,47	250,15	266,03	867,27	6586,52	4,51	270,05	4,52	1058,69	1270,31	2373,42	63,07			
Всего за 10 дней:		13899	1402,73	516,11	537,26	1803,42	13224,89	9,47	553,68	8,90	2443,26	2389,93	5377,96	144,96			
Средняя за 10 дней:		1389,9	140,27	51,61	53,73	180,34	1322,49	0,95	55,37	0,89	244,33	238,99	537,80	14,50			

*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащённые 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 Бурмбаева А.В.

завтрак										обеда									
692,60										710,13									
69,26										71,01									
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
77	79	335	2360	1,2	60	700	0	260	1000	77	79	335	2360	1,2	60	700	0	260	1000
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	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	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275
ЗАВТРАК										ЗАВТРАК									
266,73	273,87	889,27	6356,50	3,76	239,89	4,25	1205,38	2610,49	69,66	266,73	273,87	889,27	6356,50	3,76	239,89	4,25	1205,38	2610,49	69,66

26,573 27,387 88,927 635,65 0,3758 23,989 0,4245 120,538 261,049 6,966

ОБЕД

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мг	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
280,36	302,51	1049,34	7712,49	6,35	341,52	6,11	3022,91	87,25	87,25
28,036	30,251	104,934	771,249	0,6354	34,152	0,6112	302,291	8,725	8,725
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
516,11	537,26	1803,42	13224,89	9,47	453,68	8,90	5377,96	144,96	144,96
51,611	53,726	180,342	1322,489	0,9466	55,368	0,8897	0	537,796	0
									14,496

СанПиН 2.3/2.4.3590920

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, ккал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Итого 1 день	1342	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04		
Итого 2 день	1405	47,69	49,53	173,40	1252,40	1,20	50,02	0,21	344,90	188,72	662,36	16,95		
Итого 3 день	1320	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96		
Итого 4 день	1500	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09		
Итого 5 день	1345	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	1340	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	627,44	11,66		
Итого 7 день	1465	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20		
Итого 8 день	1390	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51		
Итого 9 день	1365	39,43	27,63	116,46	1238,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,78		
Итого 10 день	1427	53,34	58,33	178,51	1269,15	0,96	47,13	1,17	230,10	169,21	525,93	13,92		
потребление за 10 дней	13899	516,11	537,26	1803,42	13224,89	9,47	553,68	8,90	2443,3	2389,93	5377,96	145,0		
средняя за 1 день:	1389,9	51,6	53,7	180,3	1322,5	0,9	55,4	0,9	244,3	239,0	537,8	14,5		