



Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции»
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции»
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции»

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — Курорта Железнодорожск на 2024 учебный год
 для 1 - 4 классов

Утверждено:
 Директор Курортной Железнодорожской школы № 1
 Д.А. Власов

Согласовано:
 Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 Департамент Северо-западного
 федерального округа
 по Северо-западному
 федеральному округу
 А.В. Власов

2 кл.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамин, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Мг	Са	Р	Fe							

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	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,2	0	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 376	Чай с сахаром и лимонком	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
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	10,20	52,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого обед:	Хлеб пшеничный	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
Итого за день:	Хлеб пшеничный (срезано-пшеничный)	602	45,06	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,80	233,90	63,6

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	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
№ 288	Витонки (говядина)	90	44,63	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,97	64,7	1,3
№ 203	Макaronи отварные с маслом	150	6,49	9,2	53,2	268	2,68	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
№ 349	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 обед:	Хлеб ржаной (срезано-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:	Хлеб ржаной (срезано-пшеничный)	740	66,85	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:		1342	111,90	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,88	507,04	17,04

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№ 131	Каша овсяная с яблоком	60	12,91	0,5	0,1	1,5	81,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 25/131	Каша ржаная на пшенице (грудка)	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	32,9	214,3	0,29	5	0,021	1,8	20,8	207,2	4,67
№ 376	Чай с сахаром и лимонком	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
Итого завтрак:	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 за день:		545	63,45	19,86	20,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00	178,60	53,88	402,70	81,3

ОБЕД 2 ДЕНЬ

№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,42	1,25	2,67	12,3	82,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	05,2
№ 234	Шиндель, рубленые (картофель)	90	25,46	12,25	7,57	102,6	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	0,2	30	20,16	82,36	1,21
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№ 388	Хлебное сеяноее какаообразное	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
Итого обед:	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 за день:	Хлеб ржаной (срезано-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:		860	70,07	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	30,02	0,21	344,90	185,72	652,36	16,95

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№188/223	Заправка из торговли со ступенчатым молоком	150/20	71,60	16,47	18,5	34,2	423,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 388	Обычно 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	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	51,90	01,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	1,60	5,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:		520	95,41	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	62,4
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 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	Тертая 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	Прочая отварная раскатанная	130	9,84	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№338	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
к/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
к/к	Хлеб ржаной (Ржаной-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:		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:		1310	163,05	55,43	55,91	176,31	1409,20	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,98
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 75	Мяса кедровая колб.	60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№ 204	Макаронны 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	Варная калиброванная	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
к/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	78,67	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	61,6
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№71	Орехи соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 84	Ворст с фасолью и картошкой со сметаной	250/5	11,40	5,21	4,34	29,62	278,3	0,50	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	Плов из птицы	90/150	38,02	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	39,3	149,3	2,4
№388	Налисок из пшеничной	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
к/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
к/к	Хлеб ржаной (Ржаной-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:		895	84,35	28,02	29,80	92,80	737,75	0,60	71,60	0,62	109,90	145,57	338,30	7,93
Итого за день:		1500	160,01	69,20	58,94	185,18	1285,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Мяса свекольная	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№210	Омлет картофельный с маслом	180	65,51	19,30	23,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	32,10	164,50	02,06
№ 388	Обычно 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	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
к/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	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 5 ДЕНЬ														
№ 112	Суп с маринованным картофелем и картошкой	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	Копченая 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	Рыбу на овощах	150	13,56	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67
№ 349	Колбас из сухобруста	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
к/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
к/к	Хлеб ржаной (Ржаной-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	61,96	29,26	28,47	115,89	733,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1345	149,57	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:		6902,00	718,06	265,96	272,23	936,15	6638,37	4,95	283,63	4,38	1384,57	1119,62	3004,54	81,89

		II месяца												
		ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ												
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ												
		ОБЕД 6 ДЕНЬ												
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ												
		ОБЕД 7 ДЕНЬ												
№175	Каша вареная 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	Маело сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	0,98	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	54,5	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2	0,0
№388	Молоко сепарное казеиновое	120/15	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	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
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,56	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:		595	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	28,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	38,87	77,7	1,2
№208	Вяленец (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
№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	00,6
№ 349	Кашот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,78	9,40	23,44	0,70
к/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
к/к	Хлеб ржаной (жвано-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	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	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												
№175	Каша севкольная	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 картофельный с маслом	180	65,51	19,30	25,30	32,61	296,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	Молоко сепарное казеиновое	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
к/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	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 картофельный 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 рыбный (сметан)	90	25,46	12,25	7,57	7,64	102,5	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	253,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Нашпек из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,8	1,0
№ 388	Молоко сепарное казеиновое	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
к/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
к/к	Хлеб ржаной (жвано-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	29,69	0,31	154,70	152,04	250,66	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	Каша 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	02,3
№ 14	Маело сливочное	10	6,95	0,98	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	88,2	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
к/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
к/к	Хлеб ржаной (жвано-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	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56
		ОБЕД 8 ДЕНЬ												
№ 96	Рисовый суп Ленинградский с крупой 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
№101/131 от 2011.2005 г.	Терпкий рубленец из груди 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	Мороженое отварное 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	Кашот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,78	9,40	23,44	0,70
к/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
к/к	Хлеб ржаной (жвано-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	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
Итого за день:		1390	107,99	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													
№	Наименование	Ед. изм.	Количество	Цена	Стоимость	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Fe
№ 222	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	кг	150/50	68,77	10,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 376	Чай с сахаром	кг	200/15	1,45	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 388	Хлеб пшеничный	кг	30	1,71	1,60	0,36	10,20	32,20	0,1	0	0	0	0	0	0
	Батон напичканный	кг	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,8
	Итого за день:		625	109,93	19,20	10,06	68,80	322,50	0,22	5,96	0,10	56,90	82,70	157,30	3,74
		ОБЕД 9 ДЕНЬ													
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	кг	350	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 (Группа)	кг	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	кг	200	6,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	13,20	9,10	0,1
№ 377	Хлеб пшеничный	кг	30	1,71	1,60	0,36	10,20	32,20	0,1	0	0	0	0	0	0,0,8
№ 388	Хлеб пшеничный	кг	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,0	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	кг	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
	Итого за день:		1365	186,30	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	Квас кабыковоя копе.	кг	60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№ 204	Макарония с сыром	кг	150/40	26,87	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,1,1
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	кг	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
	Хлеб пшеничный	кг	30	1,71	1,60	0,36	10,20	32,20	0,1	0	0	0	0	0	0,0,8
	Итого 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 с овощами со сметаной	кг	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	кг	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	Компот из яблок свежих	кг	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	13,20	11,10	1,80	1,50
№ 377	Хлеб пшеничный	кг	30	1,71	1,60	0,36	10,20	32,20	0,1	0	0	0	0	0	0,0,8
№ 388	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	кг	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,0	5,70	5,40	26,10	1,20
	Итого обед:		805	77,45	24,13	29,87	94,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42
	Итого за день:		1307	116,94	52,36	57,75	165,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,90	156,21	487,53	10,68
	Всего завтрак и обед за 2 недели:		6867,00	684,71	249,17	264,45	854,01	6522,02	4,47	254,05	4,52	1043,49	1237,31	2335,02	59,93
	Всего за 10 дней:		13769	1402,77	515,13	536,68	1720,16	13160,39	9,43	537,68	8,89	2428,06	2356,83	4339,56	111,22
	Средняя за 10 дней:		1376,9	140,28	51,51	53,67	172,02	1316,04	0,94	53,77	0,89	242,81	235,68	433,96	11,12

Цели питания: обеспечить организм необходимым количеством витаминов и микроэлементов, повысить иммунитет, улучшить обмен веществ, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

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 выдачи:

- Нормы выдачи
- полубатона и готовых блюд, даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, блинчиков, омлетов, напитков указаны нормы выдачи с учетом потерь на выкатание.

Технолог: Бурмакина А.В.

	В	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Mg	Fe
Завтрак	76,72	892,86	74,54	710,11	767,2	57,09				
Обед	76,72	69,286	7,45	71,01	76,72	5,71				
Итого	153,44	962,146	82,00	1420,12	1533,9	62,80				
Завтрак	77	79	395	2360	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%
Обед	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275
Итого	96,25	98,75	478,75	2947,5	1,5	75	875	0	612,5	1375
Завтрак	265,25	273,39	877,51	6300,10	3,72	227,89	4,24	1186,18	2597,29	67,02
	28,525	27,398	87,731	630,01	0,3718	22,789	0,424	118,618	259,729	6,702

СамЛПН 2.3/2.4.3590920

показатели	Отт до 12 лет
завтрак	500
обед	700
итого:	1350

Примерная ежедневная пищевых веществ

общая	Выход биомл	Пищевое в-во*			Энерг. ценность, ккал	Витамин, мг		Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Итого 1 День	1342	47,27	51,62	209,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04	
Итого 2 День	1405	47,89	49,53	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	176,31	1408,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	
Итого 4 День	1500	58,94	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	0,82	42,55	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	389,34	527,44	11,66	
Итого 7 День	1485	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,95	235,60	280,17	494,51	14,20	
Итого 8 День	1380	50,16	60,57	173,72	1243,90	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51	
Итого 9 День	1365	52,36	57,63	116,25	1234,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,90	8,78	
Итого 10 День	1307	52,36	57,75	165,25	1304,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68	
среднее за 10 Дней:	1376,9	51,5	53,7	179,0	1316,0	0,9	53,8	0,9	242,8	236,7	534,0	14,2	

Б	Ж	У	К	В1	С	А	P	Mg	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	316
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	0,6354	33,752	0,6112	299,771	8,665	8,665
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
515,13	536,68	1790,16	13160,39	9,19	537,68	8,89	5330,56	141,72	141,72
51,513	53,668	179,016	1316,039	0,9426	53,768	0,8892	533,956	14,172	14,172