

Согласовано:



Директор

№

Утверждаю:

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору

«23» августа 2023 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений города — курорта Железноводска на 2023 учебный год для ДЪЮТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 кл. (СВО)

3 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамин, мг						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Мг	Са	Р	Fe

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

1 неделя

№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	11,55	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	20	11,55	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 14	Масло сливочное	15	9,45	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 лимонком	200/15/7	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
п/у	Печенье "Чоко-пап"	20	14,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
п/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
№ 388	Банан калибровачный	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 за день:		690	79,00	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	133,50	233,90	63,6

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№71	Отвар свеклы	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 101	Суп картофельный с круглой (рисовой)	250	8,33	1,97	2,83	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
№268	Виточки (говядина)	120	48,56	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№203	Макаронны отварные с маслом	180	7,12	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
п/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
п/к	Хлеб ржаной (жало-пшеничный)	20	1,03	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	76,90	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:		1550	155,90	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

№631	Горошек зеленый консервированный	60	12,01	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№295/331	Котлета рубленная из птицы (грудка)	120	35,21	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№304	Рис отварной	180	10,70	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67
№ 388	Дыбло сезонное калибровачное	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 лимонком	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
п/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого завтрак:		710	71,96	20,34	20,84	81,76	580,30	0,43	35,13	0,33	189,40	73,08	415,90	10,77

ОБЕД 2 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
№ 229	Рыба тушеная с овощами	120/80	53,11	18,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	0,88
№ 312	Картофельное пюре	180	18,94	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	5,54	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№ 388	Банан калибровачный	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
п/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого обед:		1080	115,52	34,08	26,82	97,00	681,90	0,81	38,55	0,51	131,68	187,37	276,94	7,25
Итого за день:		1790	187,49	54,42	47,66	178,76	1262,20	1,24	73,68	0,83	321,08	260,45	692,84	18,02

Handwritten signature and date at the bottom left of the page.

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№188/223	Запеканка на твороге со сушенными молоком	200/50	88,87	16,47	18,5	34,2	42,53	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	9,84	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	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
п	Вафли "Чудо"	30	18,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого завтрак:		630	127,86	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24

ОБЕД 3 ДЕНЬ

№108	Суп картофельный с клецками	250	7,16	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 сметанным с томатом	120/80	50,31	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	180	14,53	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	1,55	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	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		880	80,47	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:		1500	208,32	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№75	Икра кабачковая консерв.	100	12,19	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	200/80	54,32	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	1,45	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	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		810	97,50	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	Огулец 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	10,66	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	120/180	60,56	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	1,55	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	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		845	85,87	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,50	7,93
Итого за день:		1655	183,38	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	576,65	14,09

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№75	Икра свекольная	100	8,93	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	41,73	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№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
п/у	Печенье "Чоко-пай"	20	14,00	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 и лимоном	200/15	2,91	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	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		730	97,11	27,59	28,24	89,25	603,80	0,35	41,50	0,35	111,70	117,33	256,85	9,52

ОБЕД 5 ДЕНЬ

№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,51	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)	120	35,21	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рату на овощах	180	15,17	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
№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	1,55	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	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		920	73,44	29,74	28,95	127,35	809,80	0,65	25,03	0,53	227,06	91,68	491,84	12,61
Итого за день:		1650	170,55	57,33	57,19	216,60	1413,60	1,00	66,53	0,87	338,76	209,01	748,69	22,13
Всего завтрак и обед:	1	8145,00	905,63	273,65	271,32	965,03	6760,97	5,07	331,29	5,33	1382,35	1229,75	3071,42	88,24

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№175	Каши вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	12,26	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	15	9,45	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	20	11,55	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,2
№388	Ванин какированный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26
ц/у	Печенье "Чоко-лай"	20	14,00	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	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	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
Итого завтрак:		690	78,26	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	177,00	155,50	5,66

ОБЕД 6 ДЕНЬ

№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,50	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Виточки (говядина)	120	48,56	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	180	14,53	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,06
№349	Комлот из сухобруктов	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	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	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	80,54	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:		1495	158,80	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

№131	Кухарка консервированная	60	12,94	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	41,73	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№388	Ванин какированный	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 и лимоном	200/15	2,91	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	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
Итого завтрак:		670	87,12	27,11	27,36	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 рыбный (минтай)	120	30,67	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	180	18,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из пшеницы	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 какированное	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
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		920	75,28	28,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,81	154,70	152,04	250,86	7,32
Итого за день:		1590	162,40	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	1,15	255,60	250,17	494,51	14,20

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№181	Каши жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	12,33	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	15	9,45	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	20	11,55	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	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
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
№388	Яблоко сезонное какированное	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:		590	45,92	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

№71	Отгулец соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06
№96	Рассолник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,34	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№270	Котлета Московская (говядина)	120	50,74	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макарона отварные с маслом	180	7,12	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	0,58
№349	Комлот из сухобруктов	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	Ванин какированный	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
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		1065	110,09	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:		1655	156,01	50,16	60,57	173,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51

		ЗАВТРАК 9 ЛЕНЫ																																									
№	Наименование	120/80	42,27	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7	180	14,53	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67																
№	Наименование	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	200/15	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	30	18,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	10,80	19,20	13,20	02,6				
№	Наименование	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	830	107,25	15,39	20,14	59,12	414,30	0,18	38,13	0,31	57,80	57,90	96,70	8,14	№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,51	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84	
№	Наименование	120/180	60,67	10,11	13,20	9,50	452,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	№ 204	Макаронны с сыром	200/80	54,32	22,5	27,5	44,5	37,6	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1														
№	Наименование	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	0,1	№ 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															
№	Наименование	20	14,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	п/у	Печенье "Тюльпан"	20	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,34	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	1,80	1,50
№	Наименование	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	№ 388	Банан калиброванный	30	1,35	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	9,7	6,9	27	0,08															
№	Наименование	20	1,03	2,00	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0,000	0,0	9,7	6,9	27	№ 388	Хлеб пшеничный	20	1,03	2,00	0,36	10,20	52,20	0,1	0	9,7	6,9	27	0,08															
№	Наименование	20	1,03	2,00	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0,000	0,0	9,7	6,9	27	Итого за обед:	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,36	10,20	52,20	0,1	0	9,7	6,9	27	0,08															
№	Наименование	181,5	207,28	54,30	59,29	202,03	1381,95	1,04	71,13	1,18	251,70	207,61	552,33	19,20	Итого за день:	Итого за завтрак:	750	94,56	25,19	28,84	93,42	603,00	0,38	36,93	0,31	90,90	59,90	197,40	7,54														
№	Наименование	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	0,018	58,2	15,33	36,35	1,02	№ 71	Отвар солёный	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	0,018	58,2	15,33	36,35	1,02										
№	Наименование	250/5	10,10	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52	№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	10,10	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52														
№	Наименование	120/180	60,56	18,01	23,6	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4	№ 291	Плов из птицы	120/180	60,56	18,01	23,6	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4																
№	Наименование	200	5,34	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	1,80	1,50	№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,34	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	1,80	1,50																
№	Наименование	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	№ 388	Банан калиброванный	30	1,35	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	9,7	6,9	27	0,08															
№	Наименование	30	1,35	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0,000	0,0	9,7	6,9	27	Итого за обед:	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,36	10,20	52,20	0,1	0	9,7	6,9	27	0,08															
№	Наименование	20	1,03	2,00	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0,000	0,0	9,7	6,9	27	Итого за завтрак:	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,36	10,20	52,20	0,1	0	9,7	6,9	27	0,08															
№	Наименование	106,5	112,72	29,11	30,45	108,61	778,95	0,66	34,20	0,87	160,80	147,71	354,93	11,66	Итого за день:	Итого за завтрак:	750	94,56	25,19	28,84	93,42	603,00	0,38	36,93	0,31	90,90	59,90	197,40	7,54														
№	Наименование	181,5	207,28	54,30	59,29	202,03	1381,95	1,04	71,13	1,18	251,70	207,61	552,33	19,20	Итого за день:	Итого за завтрак:	750	94,56	25,19	28,84	93,42	603,00	0,38	36,93	0,31	90,90	59,90	197,40	7,54														
№	Наименование	8185,00	867,39	243,80	271,57	881,11	6575,62	4,55	326,22	5,15	1075,69	1185,71	2264,22	72,55	Всего за 10 дней:	Всего за 10 дней:	16330	1773,03	517,45	542,89	1846,14	13336,66	0,96	657,51	19,48	2458,04	2415,46	5335,64	168,79														
№	Наименование	1633,0	177,30	51,75	54,29	184,61	1333,66	0,96	65,75	1,05	245,80	241,55	533,56	16,08	Средняя за 10 дней:	Средняя за 10 дней:	1633,0	177,30	51,75	54,29	184,61	1333,66	0,96	65,75	1,05	245,80	241,55	533,56	16,08														

* При наличии средств, в рацион 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., 2010г., 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 выкипание.

Технолог Бурмасаева А.В.



	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
завтрак	886,54	88,66	88,66	0,06	0,01	88,66	88,66	0,11	0,01	1773,20
обеды	886,54	88,66	88,66	0,06	0,01	88,66	88,66	0,11	0,01	1773,03

	77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
Б	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
Ж	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275	

		ОБЕД									
		ЗАВТРАК									
259,86	280,89	914,87	6362,00	3,84	308,06	4,69	1139,98	2514,49	81,78		
25,986	28,089	91,487	636,2	0,38384	30,806	0,4691	113,998	251,449	8,178		

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	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	318
287,57	301,12	1066,46	7818,69	6,43	377,18	7,25	3076,59	90,96	90,96
28,757	30,112	106,646	781,869	0,6434	37,718	0,7248	307,659	9,096	9,096
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
517,45	542,89	1846,14	13336,59	9,63	657,51	10,48	5335,64	160,79	160,79
51,745	54,289	184,614	1333,659	0,96284	65,751	1,0479	533,564	16,079	16,079

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

Примерная свободная пищевых веществ

общая	Выход блюда	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, к кал		Витаминь, мг										Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe				
Итого 1 день	1550	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	1790	54,42	47,66	178,76	1262,20	1,24	73,68	0,83	321,08	260,45	692,84	18,02								
Итого 3 День	1500	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	1655	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	1650	57,33	57,19	216,60	1413,60	1,00	66,53	0,87	338,76	209,01	748,69	22,13								
Итого 6 День	1495	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	1590	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	1,15	255,60	250,17	494,51	14,20								
Итого 8 День	1655	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	1630	35,62	37,71	106,78	1169,10	0,69	72,83	0,34	151,70	178,88	318,20	13,18								
Итого 10 День	1815	54,30	59,29	202,03	1381,95	1,04	71,13	1,18	251,70	207,61	552,33	19,20								
потребление за 10	16330	517,45	542,89	1846,14	13336,59	9,63	657,51	10,479	2458	2415,46	5335,64	160,8								
средняя за 1 День:	1633	51,7	54,3	184,6	1333,7	1,0	65,8	1,0	245,8	241,5	533,6	16,1								