

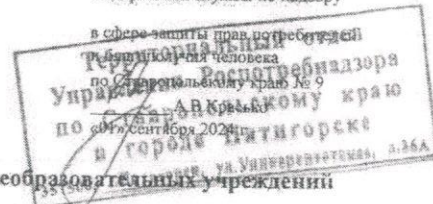


Утверждаю:

30/1-02
А.И. Мурахов

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
 Федеральной службы по надзору



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2024 учебный год
 для ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 5-11 кл. (за счет местного бюджета и бюджета Ставропольского края (СВО))

3 кв.

Сезон: Осень

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
1 неделя														
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	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 "Крестьянское 72%"	15	10,43	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 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	02,6
№376	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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
		590	52,48	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 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
№268	Биточки (говядина)	120	59,38	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	7,79	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	50	2,85	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	1,71	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		830	84,61	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:		1420	137,09	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														
№71	Помидор свежий	60	6,25	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	120	46,07	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,33	24,1	8,2	140,9	1,7
№304	Рис отварной	180	13,36	6,73	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	3,27	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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	71,79	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	125,3	0,3	0,3	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Шницель рыбные (минтай)	120	34,07	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельные пюре	180	19,51	2,98	15,83	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	2,0	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№ 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	02,6
х/к	Хлеб пшеничный	50	2,85	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	1,71	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		980	83,66	27,73	29,17	87,80	641,30	0,80	24,69	0,21	151,10	123,74	247,86	7,32
Итого за день:		1570	155,45	47,59	49,53	157,80	1165,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№188/223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	100,51	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	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	51,00	01,0
х/к	Хлеб пшеничный	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
п	Вафли "Чудо"	1 шт	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:		620	143,46	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	7,69	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Тефтели из говядины с соусом основным	100/80	48,95	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	11,81	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	50	2,85	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	1,71	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		990	78,91	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:		1610	222,38	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														
№71	Огурец свежий	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 75	Икра кабачковая конс.	100	12,72	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	200/80	36,93	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 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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		810	98,77	30,31	29,96	89,38	513,80	0,36	29,33	0,32	138,30	56,23	220,75	5,92
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№71	Огурец свежий	60	5,00	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	1,93
№ 291	Плов из птицы	100/180	65,63	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
№ 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	02,6
х/к	Хлеб пшеничный	50	2,85	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	1,71	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	104,49	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:		1670	203,26	58,33	58,96	182,18	1251,55	0,96	100,93	1,14	248,20	201,80	559,05	13,85
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	60	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	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	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
х/к	Хлеб пшеничный	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		610	93,71	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														
№71	Помидор свежий	60	6,25	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 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)	120	46,07	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	180	15,50	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	11,76	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	50	2,85	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	1,71	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		950	95,07	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:		1560	188,78	56,85	56,71	204,84	1357,20	0,96	54,53	0,87	327,96	189,81	735,49	19,49
Всего завтрак и обеды: 1		7830,00	906,95	265,47	272,73	929,31	6593,57	4,96	302,26	4,71	1374,57	1118,12	3004,34	82,79

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 "Крестьянское 72%"	15	10,43	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	00,2	
№ 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	02,6	
№376	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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		520	53,40	24,99	27,51	84,08	562,30	0,36	36,52	0,35	77,00	205,60	218,90	5,62	
ОБЕД 6 ДЕНЬ															
№71	Огурец свежий	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
№ 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)	120	59,38	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	11,81	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	50	2,85	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	1,71	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	95,30	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:		1325	148,70	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	359,74	515,84	11,42	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№71	Помидор свежий	60	6,25	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
№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	66,90	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06	
№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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		670	88,20	27,13	27,38	67,23	499,10	0,27	21,50	0,34	94,50	92,73	255,65	4,84	
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 рыбные (минтай)	120	34,07	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	19,51	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	11,76	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	50	2,85	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	1,71	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	83,44	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	171,64	55,56	56,85	173,23	1243,40	1,07	101,19	1,15	249,20	244,77	506,51	12,16	
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	Масло сливочное	15	10,43	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	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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
№ 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	02,6	
		590	51,71	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 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	
№1011/331 сб. 2011,2005 г	Тефтели рубленные из грудки птицы с соусом томатным	100/80	43,74	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7	
№203	Макаронные отварные	180	7,79	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	50	2,85	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	1,71	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		1100	72,10	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:		1690	123,81	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	200/50	110,54	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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
п	Вафли "Чудо"	1 шт	18,00	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	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
		650	170,84	20,16	11,02	92,32	636,30	0,30	29,96	0,11	78,50	121,10	183,70	9,02
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
№71	Помидор свежий	60	6,25	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 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 тшленная в соусе с овощами (грудка)	120/180	74,40	10,11	13,20	9,50	452,00	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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб пжаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		800	97,67	20,23	17,57	47,66	754,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04
итого за день:		1450	268,50	40,39	28,59	139,98	1391,10	0,81	64,66	0,14	172,40	242,08	405,20	14,06
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№71	Помидор свежий	60	6,25	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 75	Икра кабачковая конс.	100	12,72	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	180/50	36,93	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		730	62,02	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														
№71	Огурец свежий	60	5,00	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	100/180	65,63	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	6,35	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	50	2,85	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб пжаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	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	91,78	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42
итого за день:		1795	153,79	52,36	57,75	165,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68
Всего завтрак и обеды: 2 недели:		7850,00	866,45	249,28	265,05	864,27	6612,52	4,49	278,88	5,03	1053,09	1260,71	2361,82	62,83
Всего за 10 дней:		15680	1773,40	514,75	537,78	1793,58	13206,09	9,46	581,14	9,73	2427,66	2378,83	5366,16	145,62
Средняя за 10 дней:		1568,0	177,34	51,48	53,78	179,36	1320,61	0,95	58,11	0,97	242,77	237,88	536,62	14,56

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

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 выкипание.

Технолог Бурамбаева А.В.

завтрак

обеда

886,36	886,60	0,24	887,04	886,6	-0,44	1773,20	1773,40	0,20
88,64	88,66	0,02	88,70	88,66	-0,04	177,36	177,34	-0,02

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Mg	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									
264,49	274,01	884,77	6336,60	3,72	261,55	4,25	1199,98	2612,49	69,78
26,449	27,401	88,477	633,66	0,37188	26,155	0,4245	119,998	261,249	6,978

ОБЕД

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		
280,24	302,89	1044,00	7713,59	6,38	347,32	6,95	3009,11	87,79	87,79		
28,024	30,289	104,4	771,359	0,6384	34,732	0,6948	300,911	8,779	8,779		
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593		
514,75	537,78	1793,58	13206,09	9,46	581,14	9,73	5366,16		145,62	145,62	
51,475	53,778	179,358	1320,609	0,94568	58,114	0,9733	0	536,616	0	14,562	14,562

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатели	От7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
итого:	1200	1350

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		К	В1	С	А	Ca	P	Mg
Итого 1 день	1420	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	1570	47,59	49,53	157,80	1165,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45
Итого 3 день	1 610	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	1 670	58,33	58,96	182,18	1251,55	0,96	100,93	1,14	248,20	201,80	559,05	13,85
Итого 5 день	1 560	56,85	56,71	204,84	1357,20	0,96	54,53	0,87	327,96	189,81	735,49	19,49
Итого 6 день	1 325	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	359,74	515,84	11,42
Итого 7 день	1 590	55,56	56,85	173,23	1243,40	1,07	101,19	1,15	249,20	244,77	506,51	12,16
Итого 8 день	1 690	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	1450	40,39	28,59	139,98	1391,10	0,81	64,66	0,14	172,40	242,08	405,20	14,06
Итого 10 день	1795	52,36	57,75	165,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68
потребление за 10	15680	514,75	537,78	1793,58	13206,09	9,46	581,14	9,733	2427,7	2378,83	5366,16	145,6
средняя за 1 день:	1568	51,5	53,8	179,4	1320,6	0,9	58,1	1,0	242,8	237,9	536,6	14,6