

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества В. Мазура» Раздольненского района Республики Крым

Е.В. Шкрабкова

2024



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**для МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад»
Раздольненского района Республики Крым,
работающего на новом технологическом оборудовании,
установленном на пищеблоке.
(для обучающихся с 11 лет и старше)**

ЗАВТРАК 1день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
432	Оладьи	100	7,51	6,46	40,87	251,67	0,15	0,37	16,67	3,23	83,42	117,25	32,0	1,30
	Сгущенное молоко	10	2,16	2,55	16,65	98,40	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,20	10,20	0,06
386	Кисломолочный напиток / йогурт 2,5%	200	5,80	5,0	8,40	102,0	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Итого		15,97	14,51	78,17	510,82	0,49	13,57	57,27	95,3 3	397,12	311,45	70,20	1,56

ОБЕД 1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/15	6,91	11,66	38,48	286,56	0,07	0	60,00	1,08	17,03	49,10	10,34	1,05
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31,97	32,43	142,52	991,33	0,4	24,35	65	6,86	180,07	447,48	131,31	12,06
	Итого за день		47,94	46,94	220,69	1502,15	0.87	70.54	136.28	13.72	353.81	888.95	267.69	22.58

ЗАВТРАК 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	0,03	0	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
15	Сыр (порция)	30	6,96	8,96	0	108,0	0,02	0,22	78,0	0,016	264,0	150,0	10,5	0,3
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		21,19	31,04	79,67	682,57	0,22	2,98	200,44	0,0976	565,29	447,05	63,83	2,53

ОБЕД 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/15	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,67	0,03	0	20,00	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		45,03	48,25	134,02	1149,94	0.57	8.64	160.0	3.58	166.37	650.12	262.56	11.7 6
	Итого за день		70,15	72,35	244,58	1910,1	0.79	11.51	281. 44	4.18	598.16	1025.7 7	326.84	14.1 2

ЗАВТРАК 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/15	5,74	7,92	32,05	222,3	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
268	Котлета	100	15,67	15,3	13,1	256,0	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
45	Салат со свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0.08	1.4	40.0	0	240.0	180.0	28.0	0.20
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	26,1	9,96	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		26,9	27,12	96,13	739,81	0,37	15,14	98,25	0,83	484,9	481,53	120,39	6,22

ОБЕД 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Суп с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	0	1.43	29.2	67.58	27.28	1.13
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73	0	3,54	34,86	235,14	48,55	4,41
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
389	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.00	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
338	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31,04	31,18	125,99	924,81	0.44	34.66	0	7.91	155.58	464.77	142.33	11.85
	Итого за день		51,83	56,53	200,69	1535,78	0.74	37.30	98.25	7.68	613.58	906.45	241.51	14.99

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,07	0	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,06	0	26,83	0,50	15,05	114,08	19,34	0,80
386	Кисломолочный напиток /ряженка 4%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,02	1,14	28,73	0,25	24,85	24,97	8,32	0,34
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		17,84	16,57	84,25	485,77	0,26	21,07	95,56	10,18	113,3	294,66	79,49	4,49

ОБЕД 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	180/15	4,56	11,50	47,17	310,20	0,04	0	60,00	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	190	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
389	Соки овощные, фруктовые (яблочный или виноградный), ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		36,28	29,79	149,48	1032,22	0,44	32,06	75,91	13,12	184,79	523,68	168,48	7,88
	Итого за день		57,47	60,83	229,15	1714,79	0,7	53,13	171,47	23,3	298,09	818,34	247,97	12,37

ЗАВТРАК 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/15	6,84	8,01	40,06	260,0	0,18	22,44	67,00	0,31	52,73	109,96	34,52	1,30
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,0	0,06	0	0	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68
331	Соус сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
71	Овощи натуральные свежие /или овощи соленые	100	0,72	0,13	2,47	14,3	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		25,12	24,1	110,56	760,16	0,37	34,97	67	4,02	111,5	361,7	100,12	8,44

ОБЕД 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
315	Голубцы ленивые	200	15,56	11,15	23,41	256,36	0,09	21,69	41,31	0,71	72,81	197,37	49,69	1,86
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		29,75	21,72	112,32	764,03	0.42	42.84	70.75	3.36	300.84	515.55	151.78	8.03
	Итого за день		47,59	38,27	196,57	1249,80	0.79	77.81	137.75	7.38	412.34	877.25	251.90	16.47

ЗАВТРАК 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
386	Кисломолочный напиток /йогурт 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		20,79	25,35	74,7	610,97	0,31	2,58	137	0,68	409,98	402,17	78,55	2,78

ОБЕД 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		23,98	19,7	108,96	718,07	0,29	24,23	16,69	4,65	118,47	282,76	103,72	5,99
	Итого за день		50,88	46,82	205,09	1457,88	0,6	26,81	153,69	5,33	528,45	684,93	182,27	8,77

ЗАВТРАК 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	7,46	6,85	21,35	285,00	0,21	1,17	58,0	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	0,6	40	0	248,0	184,0	28,0	0,2
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого		18,96	19,41	75,89	665,33	0,35	1,88	157,0	1,18	551,46	557,61	113,01	3,35

ОБЕД 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180/15	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,0	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
268	Котлета	100	15,67	15,3	13,1	256,0	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31,73	27,16	131,04	899,15	0,53	18,0	65,78	5,73	221,36	536,19	97,11	9,01
	Итого за день		50,69	46,57	206,93	1564,48	1,06	78,95	163,13	17,82	414,19	1024,46	239,57	19,41

ЗАВТРАК 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11	0,91	145,89	323,77	23,55	3,81
325	Фрикадельки из птицы	80	11,33	10,13	6,80	164,00	0,05	0,32	36,0	0,49	13,7	84,1	13,2	0,98
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	132,8	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		37,67	37,11	66,94	824,77	0,33	5,1	413,11	3,69	231,4	575,04	10,53	7,92

ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
265	Плов	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,85	52,39	3,53
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		68,25	44,01	128,5	1048,0	0,48	22,37	80	6,55	125,61	483,97	134,77	10,69
	Итого за день		105,5	72,07	224,56	1833,97	0,83	30,98	493,11	11,72	375,73	1072,96	237,88	18,52

ЗАВТРАК 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	200	35,52	24,20	36,74	506,0	0,25	0	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
	Молоко сгущенное	20	1,44	170,0	11,10	65,60	0,03	0	20,00	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,3
338	Плоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого		41,54	198,24	77,67	748,95	0,43	18,27	80,0	1,25	134,19	507,77	234,67	12,37

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/15	8,23	11,77	48,10	331,80	0,16	0	60,00	1,06	44,03	188,66	43,99	3,19
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
71	Овощи натуральные свежие / или овощи соленые	100	0,46	0,07	1,24	8,0	0,03	3,19	0	0,07	11,05	19,5	9,1	0,33
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		29,59	27,12	145,29	944,27	0,48	13,06	93,92	3,19	153,78	473,93	137,44	8,54
	Итого за день		71,13	225,36	222,96	1693,22	0,91	31,33	173,92	4,44	287,97	981,7	372,11	20,91

ЗАВТРАК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/15	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,0	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
317	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,67	0,03	0	20,0	0,3	396,0	143,0	20,0	1,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
71	Овощи натуральные свежие/или овощи соленые	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,6	21,2	5,0	0,62
	Итого		37,25	28,06	96,06	785,97	0,37	5,77	80,0	0,76	466,59	474,72	217,62	9,2

ОБЕД 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
128	Пюре картофельное	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (хек)	95/95	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
338	Плоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		35,77	30,43	129,06	963,77	0,64	68,28	85,91	13,46	246,62	571,66	191,87	11,97
	Итого за день		73,44	67,54	196,0	1788,54	0,92	70,5	264,65	14,45	758,14	1228,42	289,45	15,51

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
61,38	59,02	286,75	1951,72	0,89	72,5	136,28	13,76	360,61	900,95	273,29	22,78
56,24	60,42	200,63	1507,05	0,59	45,83	221,44	7,01	676,73	852,73	199,88	10,06
55,22	52,78	200,06	1425,63	0,75	42,13	113,25	8,14	632,58	1026,6	268,18	17,65
62,19	55,34	252,15	1773,31	0,7	53,13	171,47	23,3	298,09	818,34	247,97	12,37
55,74	61,95	223,87	1692,76	0,79	77,81	197,75	7,53	415,94	881,75	241,9	16,5
42,14	42,73	191,61	1329,64	0,6	26,81	153,69	5,33	528,45	684,93	182,27	8,77
85,35	64,67	274,68	2034,09	0,96	71,55	308,55	14,55	859,02	1339,7	284,88	15,31
77,33	81,55	221,58	1946,62	0,83	30,98	493,11	11,72	375,73	1072,96	237,88	18,52
60,29	49,45	268,24	1711,76	0,73	81,52	113,92	15,63	387,21	829,47	256,38	17,19
82,17	60,93	230,61	1830,75	0,92	70,5	264,65	14,45	758,14	1228,42	289,45	15,51
638,05	588,84	2350,18	17203,33	7,76	572,76	2174,11	121,42	5292,5	9635,85	2482,08	154,66
63,805	58,884	235,018	1720,333	0,776	57,276	217,411	12,142	529,25	963,585	248,208	15,466

Ведомость наполняемости завтрак (с 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 60 % (нетто)	Деся- тидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	120	72	720	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720
2	Хлеб пшеничный	200	120	1200	137	100	100	120	133	100	127	138	128	115	1198
3	Мука пшеничная	20	12	120	2	2	0	13,4	2	1	42,6	0	10	16	89
4	Крупы, бобовые	50	30	300	0	51	25	89	31	48	5	65	72	0	386
5	Макаронные изделия	20	12	120	64	0	0	63	0	0	0	0	10	0	137
6	Картофель	187	112,2	1122	205	50	184	30	233	141	260	50	75	196	1424
7	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	199	272	132,3	253,4	147,2	72,3	141,6	145	487	143	1992,8
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	245	7	120	7	245	40	125	134	165	130	1218
9	Фрукты (плоды) сухие	20	12	120	50	0	0	0	0	0	0	50	0	0	100

10	Соки плодовоовощн ые	200	120	1200	200	0	200	200	0	0	200	0	0	200	1000
11	Мясо жилованное	78	46,8	468	79	0	92	63	138	0	0	180	38	0	588
12	Куры	53	31,8	318	0	137	0	0	0	79	0	0	137	0	353
13	Рыба-филе	77	46,2	462	79	0	40	115	0	0	79	0	0	115	428
14	Молоко	300	180	1800	31	200	125	0	127	200	255,6	57	0	130	1125,6
15	Творог	60	36	360	0	0	0	0	0	0	212	0	0	184	396
16	Сметана	10	6	60	5	0	0	26	12,5	0	28	0	13	13	97,5
17	Масло сливочное	32	19,2	192	30	30	11	25	34	15	15	24	15	16	215
18	Масло растительное	18	10,8	108	22	11	13	30	10	12	29	22	20	22	191
19	Яйцо диетическое	40	24	240	0	0	0	0	5	0	9	151	0	8	173
20	Сахар	35	21	210	23	47	3	24	35	50	43	35	50	43	353
21	Кондитерские	15	9	90	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	20
22	Чай	0,4	0,24	2,4	0	0,5	0	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0	2,5
23	Какао	1,2	0,72	7,2	0	4	0	0	4	0	0	0	0	4	12
24	Сыр	12	7,2	72	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	30
25	Соль поваренная пищевая	5	3	30	3,3	2,7	2,8	3,2	2,7	2,8	3,2	3,3	3,2	2,8	30

	йодированная														
26	Кисломолочны е	180	108	1080	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	200
27	Кофейный напиток	2	1,2	12	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	10

печатью

(двузначный)

Е.В.Шкрабкова

《19》

201

