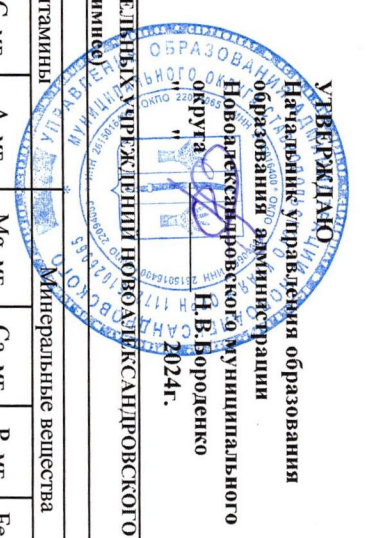




СОГЛАСОВАНО
 Начальник межрайонного территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
 Д.С. Соколов
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (осенне-зимнее)



УТВЕРЖДАЮ
 Начальник управления образования
 образования администрации
 Новороссиysкого муниципального округа
 Н.В. Вороненко
 2024г.

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день

Завтрак																
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3		
2	Суп молочный с крупой (крупа рисовая)	180	2,67	3,22	5,53	64,08	№121 2017	0,032	0,59	23,76	12,73	114,8	81,85	0,11		
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36		
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73		
ИТОГО завтрак:		522	16,81	17,41	81,04	551,40		0,136	3,63	135,36	51,19	412,46	307,47	1,94		

Обед

1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
2	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		740	26,42	24,12	97,83	725,48		0,456	31,86	46,2	99,64	212,7	272,01	7,79

Полдник

1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Печенье	50	4,25	5,56	34,85	138,17		0,05	0	32,5	7,5	20,5	43,5	0,5
ИТОГО полдник		250	5,25	5,56	55,05	222,97		0,07	4	32,5	15,5	34,5	57,5	3,3
ИТОГО понедельник:		1512	48,48	47,09	233,92	1499,85		0,662	39,49	214,06	166,33	659,66	636,98	13,03

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					

ВТОРНИК 2-й день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	12,55	22,3	2,37	260,60	№210 2017	0,09	0,23	292,07	14,52	92,74	203,2	2,37
2	Свежая тушеная в сметанном соусе сметанном №330	100	1,79	6,6	9,33	102,40	№330 №40 2017г.	0,024	1,25	16,8	18,12	40,88	46,88	1,33
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,30		0,06	1,8	0	0,6	1,2	0,3	0,1
ИТОГО завтрак:		520	17,6	29,32	69,84	614,82		0,214	3,31	308,87	47,84	155,12	287,98	4,52
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства замороженные(весовые) с маслом сливочным	240/5	25,22	14,84	43,08	407,54	№392 2017 г	0,2	0,47	49,8	44,4	29,18	153,17	1,16
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
5	Сок фруктовый (блогичный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
ИТОГО обед:		705	31,48	19,42	101,45	691,07		0,322	13,01	49,8	89,9	96,76	270,65	6,4

1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78
Итого подлики:		260	10,17	12,51	34,35	290,80		0,15	1,4	42,4	44,44	251,88	222	0,98
ИТОГО вторник:		1485	59,25	61,25	205,64	1596,69		0,686	17,72	401,07	182,18	503,76	780,63	11,9

СРЕДА 3-й день

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины								Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	90/30	12,51	14,74	12,6	243,00	№294 2017г.	0,09	0,68	55,63	18,12	56	70,2	1,38							
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,40	168,45	№309 17 г.	0,15	0	0	21,1	4,86	37,2	1,1							
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48							
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33							
ИТОГО завтрак:		500	24,46	23,06	71,09	600,19		0,33	2,27	80,03	70,42	219,96	258,1	3,29							

Обед															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	Овоши натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18	
2	Суп картофельный с пшеничной кдлпой	200	1,58	2,12	9,69	68,60	№101 2017	0,072	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7	
3	Тертел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	90/30	8,14	9,04	10,30	154,90	№279 2017 г.	0,055	0,45	36	18	25,8	90,7	0,74	
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	19,5	79,7	1,17	
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
ИТОГО обед:		730	16,36	16,04	102,94	628,58		0,397	29,28	36	83,12	105,27	285,46	4,11	

Полдник															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
2	Печенье в ассортименте	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72	
Итого полдник		265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1	
ИТОГО среда:		1495	44,24	42,9	225,05	1480,27		0,807	31,58	136,03	168,84	346,21	583,84	8,4	

4-й день четверг

Завтрак															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженым	150/30	10,36	8,01	59,30	354,00	№188 2017.	0,06	0,36	36	37,97	149,9	196,6	0,92	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
4	Сыр(порциан)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3	
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2	
ИТОГО завтрак:		552	19,43	17,48	93,96	617,76		0,12	13,39	114	66,47	448,7	379,4	4	

Обед

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	Овоши натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	4,72	64,00	№ 87 2017 г.	0,03	13,7	0	15	40,58	31,08	0,54	
3	Птица отварная с соусом смет№330	90/30	17,3	15	2,94	213,00	№ 288 2017 г.	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2	
4	Каша расплечатая пшениная(гарчир)	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№302 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36	
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
ИТОГО обед:		750	29,45	25,44	91,35	714,03		3,496	123,25	39,45	60,05	180,5	244,36	5,03	

Полдник

1	Ряженка	200	5,8	5	8,40	102,00	№386 2017 г.	0,04	0,6	40	28	248	184	0,2
2	Круасан	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0
	Итого подлинник	260	7,42	7,05	30,20	303,00		0,09	0,6	44,17	32,68	257,04	210,72	0,2
	ИТОГО четверг:	1562	56,3	49,97	215,51	1634,79		3,706	137,24	197,62	197,62	886,24	834,48	9,23

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	

ПЯТНИЦА 5-й день

Завтрак														
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/40	12,68	6,44	4,94	136,50	№229 2017г.	0,065	4,85	7,57	63,09	50,77	210,9	1,11
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
7	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
	ИТОГО завтрак:	645	23,65	22,21	67,79	564,27		0,285	23,84	67,57	120,44	230,47	436,1	2,95

Обед

1	Овощи натуральные соевые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп с макаронами	200	1,9	4,06	10,40	93,60	№111 2017 г.	0,04	0,76	0	12,18	21,8	29,4	0,58
3	Печень по строгановски	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017 г.	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	765	32,08	28,86	111,91	866,23		0,636	13,96	7556,75	203,93	140,47	632,49	13,81

Подлинник

1	Кефир	200	0,31	0	39,40	157,60	№386 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
2	Ватрушка	75	4,6	3,1	46,00	231,20	№410 2017 г.	0,08	0,08	18,8	18,1	16,3	44,6	1,13
	Итого подлинник	275	4,91	3,1	85,40	388,80		0,092	2,48	18,8	25,36	38,76	63,1	1,32
	ИТОГО пятница:	1685	60,64	54,17	265,10	1819,30		1,013	40,28	7643,12	25,36	409,7	1131,7	18,08

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за	269,3	255,5	1 141,8	8 019,7	6,88	266,85	8 591,90	751,30	2 817,86	3 977,14	61,17			
Среднее	53,4	51,0	226,7	1 603,7	1,38	53,37	1 723,86	150,26	563,57	795,43	12,23			

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины									Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16								

2 неделя

Понедельник

6-й день Завтрак

1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150/5	16,6	10,4	30,53	227,05	№395 2017	1,01	0,09	44,66	26,7	61,2	107	0,53
2	Масло сливочное (попцями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
ИТОГО завтрак:		510	19,52	18,37	69,95	470,19		1,04	0,12	84,66	38	81,6	138,9	1,16

Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017 г.	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,37	17,15	7,00	231,45	№297 2017 г.	0,03	1,83	52,16	13,23	46	78,38	0,95
4	Рис прилушенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0,0	0,0	19,0	2,4	60,6	0,5
5	Сок фруктовый с макотью(нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2
ИТОГО обед:		725	21,78	26,01	96,19	711,13		0,193	15,18	52,16	75,13	108,7	248,8	6,21

Полдник

1	Ряженка	200	5,8	5,0	8,40	102,00	№386 2017г.	0,04	0,6	40,0	28,0	248,0	184,0	0,2
2	Печенье	50	4,17	2,0	38,50	189,00		0,06	0	40,1	11,0	14,5	53,75	0,92
Итого полдник		250	9,97	7,0	46,90	291,00		0,1	4	80,1	39,0	262,5	237,75	1,12
ИТОГО понедельник:		1485	51,27	51,38	213,04	1472,32		1,333	19,3	184,42	152,13	452,8	625,45	8,49

1

ВТОРНИК

7-й день Завтрак

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины									Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16								
1	Котлета особая с соусом сметанно-томатным №331	90/30	12,4	16,08	12,93	247,50	№269 2017 г.	0,15	0,8	18,2	30,1	36,1	152,9	2,1								
2	Каша пшеничная распычатая	150/10	6,84	8,01	39,23	267,00	№171 2017 г.	0,18	0	40	50,19	28,45	140,01	1,65								
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	№382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43								

4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
ИТОГО завтрак:		500	26,07	27,68	87,30	714,76	0,42	2,23	80,16	112,69	210,75	439,81	4,62

Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Рассолыник ленинградский	200	1,6	4,07	9,60	85,80	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74
3	Рыба припущенная с маслом	90/5	14	6,7	0,75	119,45	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74
4	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		725	21,91	27,03	87,04	686,88	0,293	28,74	105,8	105,6	129,88	344,68	3,86

Полдник

1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	2,7	0	10,8	14,64	11,64	45	0,77
Итого полдник		260	10,05	12,88	41,44	322,00	2,78	1,4	50,8	42,64	251,64	225	0,97
ИТОГО вторник:		1510	58,03	67,59	215,78	1723,64	3,493	32,37	236,76	260,93	592,27	1009,5	9,45

2

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			

СРЕДА

8-й день Завтрак

1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/5	5,13	4,78	33,87	199,05	№173 2017	0,14	0	47,32	32,14	115,45	135,35	0,73
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	90,54	№379 2017 г.	0,04	0,9	18,0	12,6	113,22	81,0	0,12
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
ИТОГО завтрак:		535	18,49	16,83	77,35	538,11		0,32	11,11	143,32	80,44	515,07	412,35	4,55

Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/5	15,06	14,45	14,05	247,00	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
4	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 2017 г.	0,06	0	29,52	8,37	12,5	38,77	0,84
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22

ИТОГО обед:		730	26,46	23,25	112,20	807,08	1,063	9,14	75,49	81,34	135,88	231,77	6,66
Полдник													
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8
2	Печенье	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48
Итого полдник		265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28
ИТОГО среда:		1530	48,37	43,88	240,57	1596,69		1,463	20,28	238,81	177,08	671,93	12,21

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		

ЧЕТВЕРГ

9-й день Завтрак																
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе №331	90/30	9,71	12,81	12,13	205,70	№165 2017 г.	0,04	0,31	18,64	16,22	27,94	90,9	6,04		
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1		
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36		
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
5	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1		
ИТОГО завтрак:		632	16,06	18,03	67,05	498,47		0,28	21,3	18,64	59,57	88,34	216,7	7,84		

Обед

2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
3	Птица тушенная в соусе соевыми	90/150	20,89	18,46	20,69	332,80	№292 2017 г.	0,19	13,32	48,17	57,6	90,62	176,19	4,39
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
6	Напиток из груши диетки	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
ИТОГО обед:		700	27,74	23,59	100,27	731,31		6,95	221,86	48,17	98	186,9	284,65	7,89

1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2
2	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,04	0,004	28	10,3	8,56	30,34	0,62
Итого полдник		250	9,04	9,1	43,76	293,50		0,12	2,604	68	38,3	248,56	210,34	0,82
ИТОГО четверг:		1582	52,84	50,72	211,08	1523,28		7,35	245,764	134,81	195,87	523,8	711,69	16,55

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		

ПЯТНИЦА

10-й день Завтрак

1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180/5	7,4	9,25	59,2	349,65	№395 2017 г.	1,21	0	53,3	31,87	73,04	127,68	0,63		
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28		
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
4	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,007	0,14	52	7	176	100	0,2		
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2		
ИТОГО завтрак:		560	15,67	15,97	103,32	409,65		1,21	0,03	53,3	33,27	84,14	130,48	0,91		
Обед																
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18		
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№ 108 2017 г.	0,08	4,6	0	20,28	26,72	57,78	0,94		
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	90/30	11,17	15,7	11,10	258,70	№274 2017 г.	0,052	1,53	29,5	18,7	37,27	123,8	8,22		
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	0,028	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55		
5	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8		
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93		
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
ИТОГО обед:		750	22,06	27,19	108,15	804,51		0,241	11,18	67	91,43	112,37	329,21	13,84		
Полдник																
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2		
2	Круассан	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0		
Итого полдник		260	7,18	17,24	29,80	301,00		0,13	1,4	0	32,68	249,04	14	0,2		
ИТОГО пятница:		1570	44,91	60,4	241,27	1515,16		1,581	12,61	120,3	157,38	445,55	473,69	14,95		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели																
Итого			Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за			255,4	274,0	1 121,7	7 831,1	15,22	330,32	915,10	943,39	2 686,35	3 504,72	61,65			
Среднее			51,1	54,8	224,3	1 566,2	1,48	66,06	183,02	188,68	537,27	700,94	14,37			

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В.,Шалтуммаев Г.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А.,Писаренко О.Н.,Гинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ),(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.