000 "Саратовский Комбинат Школьного Питания" (должность)

(ФИО) (dama)

И.А. Выходец Комбинат Школьного Питания» 1096451002590 07 AV

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-11 лет

COTTACOBAHO A (MO)

ием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещес	тва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
деля 1 День 1		200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
BTPAK	Каша "Дружба"	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Батон нарезной	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Масло сливочное	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Сыр твердый порциями	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Печенье	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	Чай с сахаром	500	18,2	19,35	79,7	580,34	
гого за завт		60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
БЕД	Огурцы соленые	200	2,20	4,60	15,62	122,12	144
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	90	11,43	15,10	17,36	230,95	390
	Тефтели куриные	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Соус томатный	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Макаронные изделия отварные	200	0.08	0,00	10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0.27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	780	24,07	24,05	102,66	716,11	
ТОГО ЗА ОБЕД		200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
олдник	Напиток из вишни	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	300	10,62	11,37	49,02	278,54	
того за пол		1580	52,89	54,77	231,38	1574,99	
ТОГО ЗА ДЕНЬ	o;	1300	02,00				
ень 2		200	9,54	11,72	24,10	251,31	250
АВТРАК	Каша манная вязкая	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Булочка с корицей		0,24	0.00	7,14	29,8	144
	Чай с лимоном и сахаром	200	17,4	17,89	82,5	577,18	
того за зав		500		3,00	4,44	58,2	
БЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,88	13,54	92,3	131
	Свекольник	200	1,80	_	32,50	228,6	343
	Рыба под маринадом	90	13,51	14,67	36,05	182,66	312
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	8,00	32,7	511.1
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06		59.7	- 0,,,,,
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	52,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		
ИТОГО ЗА ОБЕ		760	26,42	25,7	115,95	706,36	614
толдник	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95 192,26	543
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65		343
итого за пол		300	9,6	9,7	44,65	287,26 1570,8	
ИТОГО ЗА ДЕН		1560	53,42	53,29	243,1	1570,6	
День 3						005.50	117
SABTPAK	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	17,12	16,56	52,16	395,52	117
SABITAN	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	494
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
ИТОГО ЗА ЗАЕ		500	17,78	16,98	71,02	475,74	47
обед	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
ОВЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
		90	12,80	14,72	29,57	181,3	99
	Котлета куриная Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
		30	1,98	0,36	10,02	52,2	
UTOFO 24 CT	Хлеб ржаной	760	26,44	25,76	116,38	743,17	
итого за об		200	4,40	4,00	18,60	158	
полдник	Кисломолочный продукт	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564
	Булочка с кокосовой стружкой	300	10,9	11,4	48,86	349,2	
итого за по		1560	55,12	54,14	236,26	1568,11	
ИТОГО ЗА ДЕ					(A) (S)		
День 4		60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	90	11,40	14,94	19,90	262,6	41:
	Митбол куриный	150	5,64	3,91	38,85	225,67	23
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,20	0,06	7,06	28,04	14
	Чай с сахаром		0,20	0,13	5,70	29,85	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	18,71	19,1	72,53	553,96	
ИТОГО ЗА ЗА	BTPAK	515		0,06	4,20	21,21	16
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	7,20	- 1-1	
		200	0.40	2,58	20,04	152,36	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42		56,97	405,36	40
50.	Рагу из птицы	240	17,56	22,36	10,62	40,44	50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00		59,7	-
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40		
l .	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		760	25,81	25,63	113,25		
ИТОГО ЗА ОБ	ieπ			0,20	18,80	100	

Ī	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ГО ЗА ПОЛДІ	ник	300	9,9	10,5	49,3 235,08	341,36 1626,59	
ГО ЗА ДЕНЬ:		1575	54,42	55,23	235,08	1626,59	
ь 5 STPAK	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,70	15,15	31,38	251,36	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14 82,44	29,8 571,98	144
OFO 3A 3ABTE		500	18,3 0,89	18,13 1,57	5,92	41,24	119
ЕД	Икра свекольная Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,68	7,56	81,46	142
8	Плов мясной	240	18,59	19,37	61,62	489,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32 59,7	519
2 % 200 ₈	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98 1,98	0,27	11,40	52,2	
ого за обед	Хлеб ржаной	760	25,86	26,39	107,98	772,15	
лдник	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28 277,98	573
ого за полд		300 1560	9,64 53,8	10,26 54,78	38,5 228,92	1622,11	
ОГО ЗА ДЕНЬ: деля 2 День 6		1300	00,0	54,10			
деля 2 день о ВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,80	26,51	276,45	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25 0,06	26,00 7,06	135 28,04	143
OFO 04 04 DT	Чай с сахаром	200 500	0,20 16,4	16,11	79,97	521,09	1.0
ОГО ЗА ЗАВТІ ЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128
	Соус Болоньезе	90	12,80	17,65	35,20	265,6 191,4	б/н 291
	Фузилли отварные с маслом	150 200	5,65 0,08	2,50 0,00	35,59 10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ОГО ЗА ОБЕД		760	25,5	24,34	115,93	706,75 95	614
лдник	Кисель витаминизированный	100	9,70	0,00	15,00 33,70	238,26	555
ого за полд	Брецель пник	300	9,70	10,20	48,7	333,26	
ОГО ЗА ПОЛД		1560	51,6	50,65	244,6	1561,1	
нь 7				T T	20.00	286.82	267
BTPAK	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,10 6,50	9,08 7,40	38,62 30,26	286,82 191,2	564.1
	Булочка с кокосовой стружкой	100 200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ОГО ЗА ЗАВТ	last e trimettem il caractem	500	16,84	16,48	76,02	507,82	
БЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	111
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,20	5,60	17,65 22,50	133,25 234,24	144 367
	Гуляш из отварного мяса	90 150	13,96 3,87	13,14 4,70	40,08	218,03	414
	Рис отварной Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36 27,09	10,02 114,67	52,2 789,96	
того за обе,		760 200	25,83 4,40	4,00	18,60	158	
олдник	Кисломолочный продукт Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	б/н
того за пол		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ТОГО ЗА ДЕН	b:	1560	52,75	54,06	240,09	1646,24	
ень 8		160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
ABTPAK	Омлет с зеленым горошком Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	104
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22 478,08	494.1
ТОГО ЗА ЗАВ		500	16,64 0,89	17,19 1,57	71,21 5,92	41,24	119
БЕД	Икра свекольная Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134
	Жаркое из птицы	240	18,42	19,20	65,70	435,23	407.
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7 59,7	511.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	52,2	1
TOTO 24 OF	Хлеб ржаной	760	25,97	25,82	114,72	725,85	
ТОГО ЗА ОБЕ	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36 341,36	543
ТОГО ЗА ПОЛ		300 1560	9,9 52,51	10,5 53,51	49,3 235,23	1545,29	
ТОГО ЗА ДЕН	lb:	1300	02,01	1,-			
ень 9 АВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3 28,04	564. 143
	Чай с сахаром	200 500	0,20 18,3	0,06 18,04	7,06 82,84	576,5	140
ТОГО ЗА ЗАЕ		60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
БЕД	Морковь отварная Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	18,85	246,5 11,5	372 453
	Соус томатный	20	0,12 7,61	0,75 3,42	1,07 42,02	218,52	243
	Каша пшеничная	150 200	0,08	0,00	10,62	40,44	50
	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	+
того за об	ЕД	780	25,77	25,21	105,1 8,58	765,95 34,34	511
толдник	Компот из замороженной ягоды	100	0,12 10,20	9,60	35,20	263,4	27
4TOFO 24 DO	Плюшка новомосковская	300	10,20	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ПО ИТОГО ЗА ДЕ		1580	54,39	52,87	231,72	1640,19	
того за де Цень 10					1 054	30	6/
BABTPAK	Огурцы соленые	30	0,24 16,57	0,03	0,51 55,10	3,9 413,26	40
	Плов из отварной птицы Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	NICHHEBUUNENA BINTEMBUNDUN PROPERTIES CONTRACTOR CONTRA		0,24	0,00	7,14	29,8	14

O 3A 3A	BTPAK	500	19,03	19,2	74,15	506,66	
EД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ТОГО ЗА ОБ	ЕД	760	25,11	24,45	101,51	707,94	
олдник	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
того за по	лдник	300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ТОГО ЗА ДЕ	НЬ:	1560	53,74	53,35	220,31	1501,86	
ТОГО ЗА ВЕ	СЬ ПЕРИОД:	15655	534,64	536,65	2346,69	15857,28	
РЕДНЕЕ ЗНА	чение за период:	1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728	

	Масса порции нетто гр)	(имический с	остав	Энергетическая ценность Ккал	
		белки, г	жиры,г	углеводы,г		
Суточная потребность в пищевых веществах		77	79	335	2350	
3ABTPAK .			and the second			
Норма эавтрака	500	15,40-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	501,5	17,76	17,847	77,238	534,935	
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	2	23%	23%	23%	23%	
ОБЕД						
Норма обеда	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	764	25,678	25,444	110,815	736,551	
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	D 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	33%	32%	33%	31%	
полдник						
Норма полдника	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5	
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,026	10,374	46,616	314,242	
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	13%	14%	13%	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			12			
Норма завтрак , обед, полдник 60-75%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75	
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728	
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		69%	68%	70%	67%	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	85,96	Кальций (мг/сут)	383,749	
В1 (мг/сут)	1,114	Фосфор (мг/сут)	338,279	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0,94	Магний (мг/сут)	115,277	
А (рет.экв/сут)	104	Железо (мг/сут)	11,815	Использованные сборники рецептур: Вне сборников Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А.,
D (мкг/сут)	247	Фтор (мг/сут)	1,163	Возможные замены блюд:

утверждаю ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания" (должность)

(ФИО) (дата)

Директор И.А.Выходец Комбинат Школьного Питаниях

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

12 лет и старше

10 Pocereto (DUO)

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые вещес	тва	Энергетическая	№ рецептуры
3			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
еделя 1 День 1		1		- 1	00.70	224.62	260
ABTPAK	Каша "Дружба"	250	11,58	6,10	26,70	231,63	200
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108 56,6	105
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17		100
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	140
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ТОГО ЗА ЗАВТ	TPAK	550	20,51	20,68	85,04	626,67	
БЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,10	154,65	144
	Тефтели куриные	100	13,03	18,24	19,29	256,62	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,98	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	80,0	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
TOTO 24 OFF		910	27,71	30,45	115,86	817,79	
ТОГО ЗА ОБЕ		200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
толдник	Напиток из вишни	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543
TOTO :	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	300	10,62	11,37	49,02	278,54	
того за пол		1760	58,84	62,5	249,92	1723	
1ТОГО ЗА ДЕН	ь:	1/60	30,04	62,5	240,02		
1 ень 2		2=5			20.42	314,15	250
BABTPAK	Каша манная вязкая	250	14,15	16,18	30,13		438
	Булочка с корицей	100	7,62	5,17	50,26	296,07	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ТОГО ЗА ЗАВ		550	22,01	21,35	87,53	640,02	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97	
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	115,38	131
	Рыба под маринадом	100	15,01	17,31	36,22	254,11	343
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,26	219,19	312
		200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.1
	Напиток ягодный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	890	30,11	31,95	133,22	830,28	
ИТОГО ЗА ОБЕ			0,00	0,00	15,00	95	614
полдник	Кисель витаминизированный	200			29,65	192,26	543
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70		287,26	- 0-10
ИТОГО ЗА ПОЈ	пдник	300	9,6	9,7	44,65 265,4	1757,56	
ИТОГО ЗА ДЕН	Њ:	1740	61,72	03	200,4	1101,00	
День 3				1 2 2	05.00	400.4	117
3ABTPAK	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	21,20	20,70	65,20	489,4	117
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	101.1
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАЕ		550	21,86	21,12	84,06	569,62	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155.3
	Котлета куриная	100	15,07	16,35	32,10	201,44	99
	Каша из гороха с маслом	180	7,44	6,85	31,10	283,79	418
		200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.8
	Напиток витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	890	31,19	29,73	131,42	855,73	
ИТОГО ЗА ОБІ				4,00	18,60	158	
полдник	Кисломолочный продукт	200	4,40			191,2	564
7	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	349,2	
ИТОГО ЗА ПО.	лдник	300	10,9	11,4	48,86	1774,55	_
ИТОГО ЗА ДЕ	нь:	1740	63,95	62,25	264,34	1774,00	
День 4						- 12	T 61
3ABTPAK	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78	412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,78	4,70	46,62	270,81	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
MTOFO 24 24		610	22,13	21,73	88,88	663,33	
ИТОГО ЗА ЗАІ		100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
ОБЕД	Морковь отварная		4,28	3,22	25,05	190,45	147
-	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250			66,47	472,92	407
	Рагу из птицы	280	20,49	25,42		40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62		300
1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБ		890	30,12	29,37	130,53	851,06	
полдник	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
			-,				543

ЭГО ЗА ПОЛД		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ГОГО ЗА ДЕНЬ День 5		1800	62,15	61,6	268,71	1855,75	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	14,63	18,94	39,23	314,2	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564.3
ИТОГО ЗА ЗАВТІ	Чай с лимоном и сахаром РАК	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ОБЕД	Икра свекольная	550 100	21,23 1,48	21,92 2,62	90,29 9,86	634,82 68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,62	5,85	9,45	101,82	142
	Плов мясной	280	21,69	22,13	71,89	570,77	265
	Напиток из шиповника Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб ржаной	30	1,98 1,98	0,27	11,40 10,02	59,7 52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД	T. S.	890	30,07	31,37	124,08	901,55	-
полдник	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛД	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛД		300 1740	9,64 60,94	10,26 63,55	38,5 252,87	277,98 1814,35	
Неделя 2 День 6				11a			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	15,28	17,50	32,50	339,28	250
	Джем Батон нарезной	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Чай с сахаром	200	3,75 0,20	1,25 0,06	26,00 7,06	135 28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТІ		550	19,23	18,81	85,96	583,92	143
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128
	Соус Болоньезе Фузилли отварные с маслом	100	15,30	19,91	39,10	305,11	б/н
	Фузилли отварные с маслом Компот из смеси сухофруктов	180 200	6,79 0,08	3,01 0,00	42,71	229,68	291
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	10,62 11,40	40,44 59,7	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,22	28,03	131,94	817,73	
толдник	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
итого за полд	Брецель Ник	300	9,70	10,20	33,70	238,26	555
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1740	9,7 59,15	10,2 57,04	48,7 266,6	333,26 1734,91	-
День 7				,		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
BABTPAK	Каша пшенная молочная жидкая	250	12,62	11,35	48,28	358,53	267
	Булочка с кокосовой стружкой Чай с лимоном и сахаром	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564.1
1ТОГО ЗА ЗАВТЕ		200 550	0,24 19,36	0,00 18,75	7,14 85,68	29,8	144
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	579,53 97	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4,00	7,00	22,10	166,6	144
	Гуляш из отварного мяса	100	15,51	13,60	25,10	260,27	367
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Напиток из вишни Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Хлеб ржаной	30	1,98 1,98	0,27	11,40	59,7 52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,43	31,88	132,7	931,74	1
толдник	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
47050 24 5055	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛД ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300 1740	10,08 58,87	10,49 61,12	49,4 267,78	348,46 1859,73	
цень 8		1740	30,07	01,12	201,10	1059,73	
BABTPAK	Омлет с зеленым горошком	210	17,04	20,70	41,41	380,44	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
ТОГО ЗА ЗАВТЕ	Чай с клубникой и сахаром РАК	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
рын од	Икра свекольная	550 100	20,7 1,48	22,12 2,62	81,07 9,86	568,66 68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,20	5,45	17,10	130,97	134
	Жаркое из птицы	280	19,20	21,55	76,65	507,76	407.2
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ТОГО ЗА ОБЕД	h = Eventeri	30 890	1,98 27,98	0,36 30,31	10,02 133,03	52,2 852,07	+
олдник	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	-
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
1ТОГО ЗА ПОЛД 1ТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
того за день: Іень 9		1740	58,58	62,93	263,4	1762,09	
ABTPAK	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	12,20	11,98	38,23	371,45	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
TOFO 3A 3ABTE		550	20,74	20,44	90,49	650,79	
БЕД	Морковь отварная Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
9	Голубцы ленивые	250 100	3,15 11,88	6,73 16,63	8,65 21,94	144,85 273,89	157 372
3	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ТОГО ЗА ОБЕД	ролео ржапои	910	1,98	0,36	10,02	52,2	
полдник	Компот из замороженной ягоды	200	29,63 0,12	28,94 0,02	121,09 8,58	880,15 34,34	511.1
	Плюшка новомосковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
того за полд		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,69	59	255,36	1828,68	
lень 10 ВАВТРАК	Opmuu eerauus						
MOITAK	Огурцы соленые Плов из отварной птицы	60 280	0,48 19,33	0,06	1,02	7,8	б/н
		280	19.33	22,05	64,28	482,14	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный Чай с лимоном и сахаром	30 200	1,98	0,27	11,40	59,7	144
ИТОГО ЗА ЗАВТЕ	Хлеб пшеничный витаминизированный Чай с лимоном и сахаром	30					144

c n	Сроказ отварияя	100	1.50	0,10	8,80	42	17
ÆД	Свекла отварная Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142
	щи из свежей капусты с картофелем на курином сульством Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78	412
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	45,26	245,19	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого за об		890	28,5	28,09	118,29	835,77	
полдник	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
Олдпик	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПО.		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ПО. ИТОГО ЗА ДЕІ		1760	60,13	60,17	246,78	1702,47	
ИТОГО ЗА ДЕГ		17520	605,02	613,16	2601,16	17813,09	
	ДИЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1752	60,502	61,316	260,116	1781,309	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Суточная потребность в пищевых веществах		90	92	383	2720
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Порма завтрака Поля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	558	20,98	20,93	86,284	609,68
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и		23%	23%	23%	22%
энергии		- I s	11.		
ОБЕД	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Норма обеда	894	29,496	30,012	127,216	857,387
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%			T ILL	2 73	
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	33%	33%	32%
полдник	11 11		1		270 100
Норма полдника	300	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,026	10,374	46,616	314,242
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		11%	11%	12%	12%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1752	60,502	61,316	260,116	1781,309
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		67%	67%	68%	65%

витамины	содержание витаминов и микроэлементов в меню:	минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	95,726	Кальций (мг/сут)	448,019	
В1 (мг/сут)	1,248	Фосфор (мг/сут)	392,059	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	1,057	Магний (мг/сут)	131,62	
А (рет.экв/сут)	122	Железо (мг/сут)	13,279	Использованные сборники рецептур: Вне сборников Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, шког интернатов. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур по ди типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
D (мкг/сут)	295	Фтор (мг/сут)	1,288	Возможные замены блюд: