

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю
в городе-курорте Адыша, Темрюкском районе

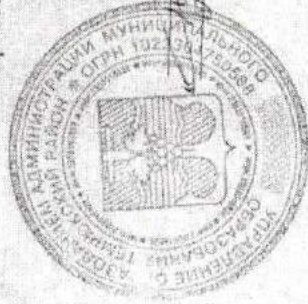
« 10 » *февраля*
Л.В. Мелвелева 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Темрюкский район

Ю.В. Пишкин
« 10 » *февраля* 2016 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 2 (Для школ, имеющих неполные (12-ти дневное) наборой цехов № 1, 2, 6, 27, с 7 - 10 лет 30, 31, 32

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./Под
ред. Ланшиной В.Г.- М.: «Хлебродинформ», 2004.- 640 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.
Под ред. Скурихин И.М., Тутельян В.А.-М.: ДеЛи принт, 2008.-276 с.

№ таб.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
	Огурец соленый		30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	4,5	0,0	0,06	6,9	7,2	7	0,27
таб.7	Горошек зеленый консервиров. т/о		30	0,58	0,06	1,98	12	0,04	3	0,0	0,12	0	0,06	6	0,24
462	Тэфтели (говядина) п/ф	80/30	13,83	16,45	13,84	208,9	0,02	0,76	0,00	0,67	19,56	12,25	20,29	0,91	
508	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	6,15	9,3	38,25	269	0,12	0,05	0	0,26	20,8	120,2	26,5	3,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4	
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78	
	Итого:		25,52	26,42	107,7	735,3	0,267	8,5	0,01	3,48	120,5	213,5	81,63	7,39	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал									
302	Каша молочная рисовая с маслом	200	3,0	7,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	
97	Сыр российский (порциями)	10	2,32	3,95	0	36,4	0,004	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1	
99	Колбаса п/к	20	3,0	8,0	0,06	84,6	0,01	0,0	0,0	0,08	7,08	29,16	3,52	0,36	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66	
	Кондитерские изделия (без крема)	30	2,2	2,89	22,2	125,1	0,07	0,0	0,01	0,05	28,97	77,14	19,97	2,1	
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4	
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78	
	Итого:		19,58	27,42	111,6	781,6	0,211	1,6	26,05	1,06	304,2	428,7	75,39	4,81	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
ЗАВТРАК															
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал									
	Овощи квашеные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
413	Сосиска отварная	80	8,96	18,88	1,28	212,8	0,032	0	0	0,32	28,32	116,6	14,08	1,44	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	245	0,06	0	0	0,02	10	36	9	0,9	
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4	
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78	
	Итого:		19,7	28,82	81,92	685,1	0,189	7	0	1,29	82,92	236,5	54,46	6,68	

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
96	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0,04	0,1	2,2	2	0,3	0,02
99	Колбаса п/к	20	3,0	8,0	0,06	84,6	0,01	0,0	0,0	0,08	7,08	29,16	3,52	0,36
161	Суп молочный с крупой	250	5,9	8,9	21,7	181	0,09	0,45	0,02	0,901	182,7	233,2	32,94	0,61
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	0,0	2,2	0,00	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0,0	0,0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0,0	0,0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		13,36	24,68	62,08	517,1	0,167	2,93	0,1	1,771	224,8	327,8	57,74	2,97

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
	Овощи квашеные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
719	Пельмени отварные с маслом п/ф	200/10	20,4	17	39,20	400,0	0,23	0	0,0	0,09	27,6	104	21,06	1,37
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		25,24	17,64	80,44	593,3	0,307	5,2	0	0,84	74,2	181,9	50,44	3,71

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,01	18	0,00	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
462	Тфтели (говядина) п/ф	80/30	13,83	16,45	13,84	208,9	0,02	0,76	0,00	0,67	19,56	12,25	20,29	0,91
508	Каша пшеничная (рассыпчатая)	150	6,15	9,3	38,25	269	0,12	0,05	0,0	0,26	20,79	120,2	26,49	3,2
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	0,0	2,2	0,00	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0,0	0,0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0,0	0,0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		25,62	26,09	94,11	677,2	0,217	21,01	0,0	1,68	102	214,5	77,36	6,45

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
таб. 8	Икра кабачковая п(ромышленного пр-ва)	60	0,72	2,85	4,62	47	0,07	8,7	0,00	2,1	32	30	15	0,7
451	Биточки мясные (говядина)	80	12,72	11,52	12,8	209	0,072	0,16	0,03	0,55	32,14	102,4	15,77	1,04
508	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	0,12	0,0	0,0	1,35	18,0	108	52,6	4,2
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0,0	0,0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0,0	0,0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Итого:		26,56	25,75	111,8	800,5	0,339	9,01	0,04	6,37	155,4	314,2	105,2	8,71

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,2	145	35,59	2,49
97	Сыр российский (порциями)	10	2,32	3,95	0	36,4	0,004	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
	Итого:		17,18	18,73	89,52	593,9	0,231	0,68	26,04	0,93	347,7	372,8	71,09	4,43

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
	Овощи квашеные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3,0	0,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
413	Сосиска отварная	80	8,96	18,88	1,28	212,8	0,032	0	0	0,32	28,32	116,6	14,08	1,44
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	245	0,06	0,0	0,0	0,02	10,0	36,0	9,0	0,9
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0,0	0,0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0,0	0,0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78

Итого:		19,7	28,82	81,92	685,1	0,189	7,0	0,0	1,29	82,92	236,5	54,46	6,68
День: суббота Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 7 -10 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
	наименование блюда	выход	Ж	У	Ккал								
161	Суп молочный с крупой	250	5,9	8,9	21,7	181	0,09	0,45	0,02	0,901	182,7	233,2	32,94
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8
	Кондитерские изделия (без крема)	30	2,2	2,89	22,2	125,1	0,07	0,0	0,01	0,05	28,97	77,14	19,97
	Итого:		12,46	12,37	84,12	491,6	0,227	2,65	0,03	1,641	244,5	373,8	73,89

ЗАВТРАК

Примечание: согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4. 2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после охлаждения до 15С (для компота) и 35С (для киселя) непосредственно перед раздачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

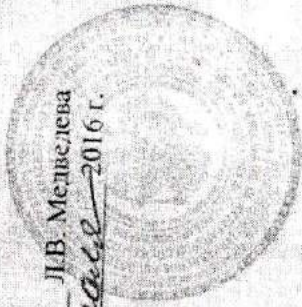
Инженер-технолог

Г.Н. Никитенко

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю
в городе-курорте Анапа, Темрюкском районе

Л.В. Медведева
«19» февраля 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Темрюкский район

Ю.В. Пишкин
«30» февраля 2016 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 2 (для школ, имеющих неполные
(12-ти дневное) наборы цехов № 1, 2, 6, 27
с 11 лет и старше**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./Под
ред. Лапиной В.Т.- М.: «Хлебпродинформ», 2004.- 640 с.

Под ред. Скурихиной И.М., Тутельян В.А.-М.: ДеЛи принт, 2008.-276 с.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
	Овощи квашеные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
451	Котлета мясная (говядина)	100	15,9	14,4	16	262	0,07	0,2	0,04	0,69	40,17	128	19,7	1,3
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,9	41,04	293	0,072	0	0	0,027	12	43,2	10,8	1,08
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0	0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
	Итого:		28,61	26,39	113,5	832,3	0,272	7,2	0,04	1,947	104,1	279,2	68,6	7,26

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
таб. 8	Икра кабачковая п(ромышленного пр-ва)	100	1,2	4,7	7,7	78	0,12	14,5	0,00	3,5	53,3	50	25	1,17
725	Вареники с картофелем пром. пр-ва со сметаной то	180/20	18,36	14,76	42,84	387	0,06	0,0	0,01	1,08	102,6	180	39,6	1,08
96	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0,28	0,04	0,1	2,2	2	0,3	0,02
97	Сыр российский (порциями)	10	2,32	3,95	0	36,4	0,004	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0	0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
	Итого:		27,29	31,44	100,9	802,9	0,284	17,05	26,05	5,7	286,2	369,6	96,1	4,89

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

ЗАВТРАК

таб.7	Горошек зеленый консервиров. т/с	Пищевые вещества(г)			Ккал			Витамины (мг)			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
		30	0,58	0,06	1,98	12	0,04	3	0,0	0,12	0	0,06	6	0,24
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	4,5	0,0	0,06	6,9	7,2	7	0,27
462	Тефтели (говядина) п/ф	100/50	18,45	21,95	18,7	349	0,05	0,95	0,00	0,84	24,49	153,2	25,37	1,13
508	Каша гречневая	180	10,08	12,96	49,5	363,6	0,14	0	0	1,62	21,6	129,6	63,09	5,04
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0	0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
	Итого:	35,02	35,83	133,9	1020	0,35	8,6	0,01	5,29	133,6	388	130	9,99	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал								
302	Каша молочная рисовая с маслом	200	3,0	7,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
97	Сыр российский	15	3,05	4,35	0	54	0	0,11	0,40	0,05	132	75	5,2	0,14
99	Колбаса п/к	30	4,5	12	0,1	127	0,01	0,0	0,0	0,12	10,62	43,74	5,28	0,54
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
	Кондитерские изделия (без крема)	45	3,3	4,34	33,3	187,6	0,105	0,0	0,015	0,07	43,46	115,7	29,95	3,15
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0	0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
	Итого:	23,86	33,52	132,8	954,1	0,275	1,64	0,455	1,4	373,6	531	95,55	6,62	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал								
	Овощи квашеные (по сезону)	100	2,16	0,16	3,91	26,6	0,03	19,2	0,0	0,17	59,17	45,8	25,0	1
413	Сосиска отварная	100	11,20	23,6	1,6	266	0,04	0	0	0,4	35,4	145,6	17,6	1,8
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,9	41,04	293	0,072	0	0	0,027	12	43,2	10,8	1,08
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0	0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
	Итого:	25,59	35,69	102	855,1	0,262	23,17	0	1,767	144,7	328,4	83,1	8,4	

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
96	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0,28	0,04	0,1	2,2	2	0,3	0,02
99	Колбаса п/к	20	3,00	8	0,06	84,6	0,01	0	0	0,08	7,08	29,16	3,52	0,36
161	Суп молочный с крупой	250	5,9	8,9	21,7	181	0,09	0,45	0,02	0,901	182,7	233,2	32,94	0,61
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	0,0	2,2	0,00	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0,0	0,0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0,0	0,0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
	Итого:		14,31	24,93	72,14	567,1	0,2	2,93	0,1	2,051	232,1	352	64,46	3,51

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
	Овощи квашеные (по сезону)	100	2,16	0,16	3,91	26,6	0,03	19,2	0,0	0,17	59,17	45,8	25,0	1
719	Пельмени отварные с маслом п/ф	250/10	25,5	21,25	49,00	402,0	0,29	0,0	0,0	0,13	34,4	130	26,3	1,72
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	2,2	0,00	0,0	16,0	8,00	6,0	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0,0	0,0	0,55	10	32,50	7,0	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0,0	0,0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
	Итого:		32,97	22,24	103,2	664,1	0,42	21,37	0,0	1,27	133,7	263,4	79	5,24

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
	Капуста квашеная	100	1,8	0,1	3,0	23	0,02	30,0	0,00	0,01	48,0	31,0	16,0	0,6
462	Тефтели (говядина) п/ф	100/50	18,45	21,95	18,7	349	0,05	0,95	0,00	0,84	21,49	153,2	25,37	1,13
508	Каша пшеничная (рассыпчатая)	180	7,38	11,16	45,9	322,2	0,064	0,063	0,0	0,14	24,93	144,3	31,77	3,84
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	0,0	2,2	0,00	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0,0	0,0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0,0	0,0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17

Итого:	32,94	34,04	117,9	929,7	0,234	33,21	0,0	1,96	137,5	416,1	100,8	8,09
--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	------	-------	-------	-------	------

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
таб. 8	Икра кабачковая п(промышленного пр-ва)	100	1,2	4,7	7,7	78	0,12	14,5	0,00	3,5	53,3	50	25	1,17
451	Биточки мясные (говядина)	100	15,9	14,4	16	262	0,07	0,2	0,04	0,69	40,17	128	19,7	1,3
508	Каша гречневая	180	10,08	12,96	49,5	363,6	0,14	0,0	0,0	1,82	21,6	129,6	63,09	5,04
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0,0	0,0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0,0	0,0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Итого:			32,85	32,89	136,4	995,1	0,44	14,85	0,05	8,46	195,6	405,5	136,4	10,82

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,2	145	35,59	2,49
97	Сыр российский (порциями)	10	2,32	3,95	0	36,4	0,004	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0	0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
Итого:			18,13	18,98	99,58	643,9	0,264	0,68	26,04	1,21	355	396,9	77,81	4,97

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
	Овощи квашеные (по сезону)	100	2,16	0,16	3,91	26,6	0,03	19,2	0,0	0,17	59,17	45,8	25,0	1
413	Сосиска отварная	100	11,20	23,6	1,6	266	0,04	0	0	0,4	35,4	145,8	17,6	1,8
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,9	41,04	293	0,072	0	0	0,027	12	43,2	10,8	1,08
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0,0	0,0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0,0	0,0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17

Итого:		25,59	35,69	102	855,1	0,262	23,2	0,0	1,767	144,7	328,4	83,1	8,4
--------	--	-------	-------	-----	-------	-------	------	-----	-------	-------	-------	------	-----

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества													
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)											
ЗАВТРАК																									
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал																			
161	Суп молочный с крупой	250	5,9	8,9	21,7	181	0,09	0,45	0,02	0,901	182,7	233,2	32,94	0,61											
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6	0,8											
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,35	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55											
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	11,93	60	0,05	0	0	0,42	14,12	47,1	14,7	1,17											
	Кондитерские изделия (без крема)	30	3,2	3,89	22,2	125,1	0,07	0	0,01	0,05	28,97	77,14	19,97	2,1											
	Итого:		14,41	13,62	94,18	541,6	0,26	2,65	0,03	1,921	251,8	397,9	80,61	5,23											

Примечание: согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4. 2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после охлаждения до 15С (для компота) и 35С (для киселя) непосредственно перед раздачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

Инженер-технолог

Г.Н. Никитенко