

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ " Роспотребнадзора"
по ХМАО- Югра
в г.Сургуте и Сургутском районе


Ж. А. Пасынкова

СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ
Лянторская СОШ № 5


Л. Г. Емелёва

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
на 2017 год**

г. Лянтор столовые: МБОУ ЛСОШ
№ 1,3,4,5,6, МАОУ ЛСОШ № 7,
п. Фёдоровский: столовые СОШ № 1,2,5; НОШ №4
МБОУ СОШ п. Нижнесортымский.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

на 2017 год

для категории учащихся 7-11 лет.

г. Лянтор : столовые СОШ № 1,3,4,5,6,7

п. Фёдоровский: столовые СОШ № 1,2,5; НОШ №4

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Понедельник(1день)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г. | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|----------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным | табл№4,№302 | 1/150/10 | 5,7 | 11,6 | 39,4 | 171,6 | 0,04 | 0,6 | 0,06 | 47,1 | 238 | 18,3 | 0,81 |
| Яйцо отварное | №337 | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,04 | 0 | 0,08 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| Сыр порционно | №97 | 1/30 | 8,99 | 9,59 | 12,49 | 177,5 | 0,016 | 0 | 0,065 | 45,6 | 14,4 | 2,8 | 2,168 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Какао с молоком | №694 | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,46 | 0 | 0,07 | 110,78 | 102,3 | 3,8 | 1 |
| Итого за приём | | | 27,81 | 32,25 | 104,63 | 707,4 | 0,596 | 0,6 | 0,475 | 234,28 | 463,4 | 39,28 | 5,788 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидор с перцем болгар., с маслом раст. | № 22 | 1/60 | 1,14 | 3,18 | 2,1 | 51,6 | 0,036 | 9,78 | 0,04 | 39,18 | 84,48 | 1,44 | 0,05 |
| Суп гороховый на м/б | №139 | 1/200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,60 | 0,22 | 2,20 | 0,00 | 32,00 | 318,00 | 72,00 | 3,40 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | табл№4,№297 | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,15 | 0 | 0,01 | 12,6 | 122,85 | 84,15 | 2,85 |
| Бифштекс рубленый | № 448 | 1/100 | 20,60 | 37,30 | 0,00 | 420,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 150,00 | 24,00 | 1,20 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Компот из кураги | № 638 | 1/200 | 1,20 | 0,00 | 39,60 | 158,00 | 0,01 | 0,65 | 0,20 | 7,40 | 34,00 | 2,60 | 0,00 |
| Итого за приём | | | 42,31 | 55,49 | 139,54 | 1238,88 | 0,57 | 12,63 | 0,57 | 119,98 | 760,49 | 199,59 | 8,81 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | № 698 | 1/250 | 7,00 | 8,00 | 15,00 | 143,75 | 0,08 | 1,50 | 0,05 | 300,00 | 230,00 | 35,00 | 0,25 |
| Булочка "Творожная" | №786 | 1/100 | 13,30 | 3,60 | 55,60 | 295,00 | 0,11 | 0,00 | 0,01 | 82,00 | 89,00 | 3,00 | 1,30 |
| Фрукт(мандарин) свежий | | 1/150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 14,10 | 0,02 | 0,13 | 8,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за приём | | | 21,50 | 11,90 | 81,85 | 495,75 | 0,28 | 15,60 | 0,08 | 382,13 | 327,00 | 49,00 | 1,65 |
| Итого за день | | | 91,62 | 99,64 | 326,02 | 2442,03 | 1,44 | 28,83 | 1,12 | 736,39 | 1550,89 | 287,87 | 16,25 |

(2 день)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г. | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|----------------|---------------|-----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | | 1/60 | 0,48 | 0,06 | 1,48 | 8,4 | 0,06 | 11,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,71 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | №297, таб.4 | 1/150 | 4,05 | 6,15 | 34,5 | 211,5 | 0,06 | 0 | 0 | 38,78 | 41,26 | 0 | 0,87 |
| Курица отварная | №487 | 1/100 | 22,02 | 17,72 | 0 | 276,64 | 0,1 | 2,9 | 0 | 40,8 | 206,8 | 25,6 | 1,88 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Чай с сахаром | № 685 | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | 53,00 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 |
| Итого за приём | | | 29,85 | 25,43 | 69,58 | 654,84 | 0,26 | 15,31 | 0,2 | 88,38 | 279,96 | 35,18 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зелёным горошком с маслом ра | № 52 | 1/60 | 0,84 | 3,24 | 5,94 | 57,00 | 0,05 | 6,00 | 0,00 | 11,40 | 31,20 | 9,00 | 0,39 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | № 132 | 1/200/10 | 2,42 | 5,20 | 16,32 | 124,80 | 0,10 | 10,20 | 0,80 | 22,00 | 74,20 | 27,40 | 1,00 |
| Рагу из овощей | №224 | 1/150 | 2,45 | 9,15 | 16,05 | 145,50 | 0,09 | 4,82 | 0,34 | 142,61 | 195,00 | 27,60 | 0,78 |
| Сарделька отварная | № 413 | 1/80 | 9,20 | 8,79 | 1,20 | 172,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,83 | 89,83 | 10,97 | 1,24 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Сок натуральный | № 707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 1,3 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за приём | | | 21,62 | 29,11 | 104,31 | 806,78 | 0,36 | 29,02 | 2,76 | 248,64 | 477,39 | 110,37 | 5,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | №697 | 1/200 | 5,60 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | 0,08 | 2,00 | 0,04 | 234,80 | 181,80 | 26,40 | 0,20 |
| Кондитерское изделие(пряник) | | 1/12 | 0,90 | 2,28 | 17,32 | 55,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 8,28 | 1,56 | 0,12 |
| Фрукт(груша) свежий | | 1/150 | 0,90 | 0,00 | 16,20 | 86,00 | 0,11 | 16,29 | 0,02 | 0,13 | 8,00 | 11,00 | 0,57 |
| Итого за приём | | | 7,40 | 9,08 | 43,42 | 264,20 | 0,20 | 18,29 | 0,06 | 237,33 | 198,08 | 38,96 | 0,89 |
| Итого за день | | | 58,87 | 63,62 | 217,31 | 1725,82 | 0,82 | 62,62 | 3,02 | 574,35 | 955,43 | 184,51 | 10,41 |

реда(Здень)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|-----------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор с яблоками с маслом раст. | №21 | 1/60 | 0,54 | 4,44 | 4,92 | 59,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 14,54 | 7,83 | 0 |
| Капуста тушеная | №214 | 1/200 | 5 | 9,2 | 21,4 | 188 | 0,1 | 44,2 | 0,8 | 123 | 99 | 50,8 | 2 |
| Тефтели мясные с соусом | №461-462,587 | 1/80/50 | 11,63 | 13,88 | 14 | 230 | 0,05 | 0 | 0 | 12,8 | 142,65 | 20,48 | 2,03 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Кофейный напиток с молоком | №692 | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,04 | 1,3 | 0,9 | 125,6 | 74,4 | 20 | 0,14 |
| Фрукт(яблоко) свежий | | 1/100 | 0,30 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | 0,04 | 10,00 | 0,12 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| Итого за приём | | | 23,09 | 32,58 | 97,56 | 772,7 | 0,57 | 55,5 | 2,02 | 278,2 | 390,49 | 150,69 | 5,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом | № 50 | 1/60 | 1,02 | 1,80 | 9,12 | 55,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 5,67 | 114,00 | 42,00 | 1,26 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | № 124 | 1/200/10 | 1,84 | 3,68 | 8,24 | 87,20 | 0,02 | 12,82 | 0,80 | 33,44 | 33,28 | 16,84 | 0,42 |
| Плов с курицей | № 492 | 1/100/150 | 24,30 | 23,70 | 54,30 | 537,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 | 34,80 | 0,00 | 0,00 | 2,70 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Кисель из брусники | №640 | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 32,20 | 134,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 13,60 | 12,60 | 1,40 | 0,16 |
| Итого за приём | | | 32,87 | 31,91 | 141,26 | 1010,7 | 0,12 | 15,92 | 1,12 | 102,31 | 211,04 | 75,64 | 5,85 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | № 707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 0,13 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Кекс "Творожный" | №794 | 1/70 | 5,74 | 12,88 | 36,05 | 280,70 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 47,25 | 31,99 | 5,35 | 0,60 |
| Творожный десерт в индивид. упаковке | | 1/100 | 4,20 | 4,50 | 21,40 | 118,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 82,00 | 141,90 | 15,80 | 0,00 |
| Итого за приём | | | 10,94 | 17,38 | 84,85 | 509,40 | 0,04 | 8,70 | 0,13 | 169,25 | 209,89 | 41,15 | 1,00 |
| Итого за день | | | 66,90 | 81,87 | 323,67 | 2292,78 | 0,73 | 80,12 | 3,27 | 549,76 | 811,42 | 267,48 | 12,43 |

день)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г. | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным | №16,17 | 1/60 | 0,36 | 4,26 | 1,8 | 102 | 0,05 | 4,64 | 0,02 | 11,67 | 27,6 | 8,58 | 0,26 |
| Пюре картофельное | №520 | 1/150 | 3,15 | 6,75 | 25,90 | 163,50 | 0,06 | 5,77 | 0,04 | 130,40 | 147,00 | 26,85 | 0,28 |
| Шницель рыбный натуральный | №391 | 1/100 | 17,4 | 11,8 | 1,8 | 188 | 0,1 | 10,7 | 0,09 | 49,3 | 191,3 | 28,9 | 1 |
| Сыр порционно | №97 | 1/30 | 8,99 | 9,59 | 12,49 | 177,5 | 0,016 | 0 | 0,065 | 45,6 | 14,4 | 2,8 | 2,168 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Чай с лимоном, с сахаром | №684,686 | 1/200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 5,6 | 1,04 | 0 | 14,4 | 17,2 | 9,2 | 1,6 |
| Итого за приём | | | 33,32 | 33,86 | 77,13 | 796,3 | 5,87 | 22,15 | 0,412 | 260,17 | 429,4 | 85,91 | 6,116 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной с маслом растительным | №71 | 1/60 | 2,04 | 6,12 | 4,08 | 74,4 | 0,02 | 3 | 0,06 | 8,38 | 40,2 | 82,8 | 0,3 |
| Суп из овощей на м/б со сметаной | №135 | 1/200/10 | 2,00 | 5,12 | 10,16 | 96,00 | 0,12 | 16,00 | 0,60 | 33,00 | 61,60 | 21,60 | 1,40 |
| Макаронные изделия отварные | №332,516 | 1/150 | 3,60 | 7,90 | 31,40 | 216,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 36,50 | 58,70 | 12,00 | 0,34 |
| Гуляш с мясом говядины | №437 | 1/80/50 | 17,38 | 8,13 | 5 | 165 | 0,05 | 0 | 0,05 | 14,25 | 129 | 13,5 | 1,73 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Компот из свежих фруктов | № 631 | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| Итого за приём | | | 30,93 | 30,00 | 123,84 | 890,1 | 0,30 | 20,60 | 1,13 | 113,20 | 344,49 | 148,43 | 5,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | № 698 | 1/230 | 6,44 | 7,36 | 13,80 | 132,25 | 0,07 | 1,38 | 0,05 | 276,00 | 211,60 | 32,20 | 0,23 |
| Кондитерское изделие(вафли) | | 1/12 | 0,90 | 2,28 | 17,32 | 55,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 8,28 | 1,56 | 0,12 |
| Фрукт(банан) свежий | | 1/150 | 0,45 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | 0,06 | 15,00 | 0,18 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| Итого за приём | | | 7,79 | 9,64 | 44,02 | 244,45 | 0,14 | 16,38 | 0,23 | 290,40 | 261,88 | 96,76 | 1,25 |
| Итого за день | | | 72,04 | 73,50 | 244,99 | 1930,83 | 6,31 | 59,13 | 1,77 | 663,77 | 1035,77 | 331,10 | 13,28 |

Пятница(5день)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г. | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--|-------------------------|----------|----------------|---------------|-----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий порционно | | 1/60 | 0,48 | 0,06 | 1,48 | 8,4 | 0,06 | 11,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,71 |
| Рис припущенный с маслом сливочным | №512 | 1/150 | 3,6 | 6 | 37,05 | 294 | 0,03 | 0 | 0 | 2,42 | 137,1 | 29,25 | 0,51 |
| Котлета мясная | №451 | 1/100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | 0,06 | 0 | 0 | 13,6 | 202 | 22 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Чай с молоком | сб.рец.1994г.№63 | 1/200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,071 | 0 | 0,06 | 149,98 | 172 | 33,3 | 0,2 |
| Итого за приём | | | 24,70 | 23,52 | 91,77 | 755,70 | 0,26 | 11,76 | 0,26 | 174,80 | 543,00 | 94,13 | 3,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с маслом растительным | № 23 | 1/60 | 1,86 | 7,56 | 1,92 | 40,2 | 0,036 | 9,78 | 0,66 | 25,38 | 31,08 | 13,56 | 0,6 |
| Борщ на м/б со сметаной | № 113 | 1/200/10 | 1,84 | 5,76 | 10,72 | 101,60 | 0,00 | 8,60 | 0,18 | 33,40 | 46,60 | 14,00 | 0,80 |
| Жаркое по домашнему с мясом говядины | № 436 | 1/250 | 18,00 | 13,00 | 30,50 | 315,00 | 0,18 | 4,25 | 0,05 | 35,20 | 500,00 | 96,20 | 1,25 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Сок натуральный | № 707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 0,13 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за приём | | | 28,41 | 29,05 | 107,94 | 763,48 | 0,31 | 30,63 | 1,34 | 148,78 | 664,84 | 159,16 | 4,36 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | №697 | 1/200 | 5,60 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | 0,08 | 2,00 | 0,04 | 234,80 | 181,80 | 26,40 | 0,20 |
| Кондитерское изделие(печенье) | | 1/12 | 0,90 | 2,28 | 17,32 | 55,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 8,28 | 1,56 | 0,12 |
| Фрукт(апельсин) свежий | | 1/100 | 0,30 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | 0,04 | 10,00 | 0,12 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| Итого за приём | | | 6,80 | 9,08 | 35,82 | 216,20 | 0,13 | 12,00 | 0,16 | 245,20 | 218,08 | 69,96 | 0,92 |
| Итого за день | | | 59,91 | 61,65 | 235,53 | 1735,38 | 0,70 | 54,39 | 1,76 | 568,78 | 1425,92 | 323,25 | 8,53 |

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------------------------|-------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | №78 | 1/60 | 0,9 | 2,4 | 6,6 | 51,6 | 0,04 | 8,94 | 0,005 | 1,26 | 39,18 | 20,58 | 1,14 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | №332,333,516 | 1/200 | 10,8 | 12,34 | 42,6 | 334 | 0,06 | 0,18 | 0,14 | 139,46 | 189,4 | 23,2 | 1,52 |
| Яйцо отварное | №337 | 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Какао с молоком | №694 | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,06 | 1,6 | 0,04 | 172,2 | 178,4 | 24,8 | 1 |
| Итого за приём | | | 24,82 | 25,8 | 101,94 | 743,9 | 0,24 | 10,72 | 0,465 | 343,72 | 515,68 | 82,96 | 5,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный I вариант | № 39 | 1/60 | 0,6 | 5,07 | 5,77 | 70,9 | 0,03 | 6,06 | 0,09 | 50,68 | 97,7 | 6,3 | 0,45 |
| Суп крестьянский со сметаной | №134 | 1/200/10 | 2,32 | 5,84 | 11,68 | 109,60 | 0,04 | 7,08 | 0,04 | 38,20 | 74,10 | 14,68 | 0,92 |
| Картофель отварной | №518 | 1/150 | 3,00 | 4,20 | 24,30 | 150,00 | 0,15 | 19,80 | 0,00 | 18,00 | 81,00 | 33,00 | 0,92 |
| Минтай тушёный в томатном соусе | №347 | 1/100/25 | 13,40 | 7,00 | 5,10 | 137,00 | 0,08 | 2,78 | 1,60 | 32,06 | 134,90 | 35,68 | 1,23 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Кисель из клюквы | №640 | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 0,01 | 5,76 | 0,00 | 0,00 | 23,60 | 2,30 | 0,00 |
| Итого за приём | | | 25,23 | 24,84 | 120,05 | 806,18 | 0,36 | 41,48 | 2,05 | 153,74 | 462,46 | 107,36 | 4,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | № 707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 0,13 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Булочка "Творожная" | №786 | 1/100 | 13,30 | 3,60 | 55,60 | 295,00 | 0,11 | 0,00 | 0,01 | 82,00 | 89,00 | 3,00 | 1,30 |
| Фрукт (яблоко) свежий | | 1/150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,04 | 9,10 | 0,01 | 6,00 | 23,80 | 8,50 | 1,36 |
| Итого за приём | | | 14,90 | 4,20 | 97,70 | 475,50 | 0,19 | 17,10 | 0,15 | 128,00 | 148,80 | 31,50 | 3,06 |
| Итого за день | | | 64,95 | 54,84 | 319,69 | 2025,58 | 0,79 | 69,30 | 2,67 | 625,46 | 1126,94 | 221,82 | 13,36 |

План (7 день)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным | табл.№4, №302 | 1/150/10 | 4,5 | 12,3 | 24,9 | 178,5 | 0,1 | 1,6 | 0,47 | 149,3 | 224 | 97,4 | 0,4 |
| Сыр порционно | №97 | 1/30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 0 | 0,21 | 0,11 | 264 | 150 | 10,5 | 0,4 |
| Яйцо отварное | №337 | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,04 | 0 | 0,08 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Кофейный напиток с молоком | №692 | 1/200 | 4,693 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,04 | 1,3 | 0,9 | 125,6 | 74,4 | 20 | 0,14 |
| Фрукт (яблоко) свежий | | 1/150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,04 | 9,10 | 0,01 | 6,00 | 23,80 | 8,50 | 1,36 |
| Итого за приём | | | 25,61 | 29,58 | 87,93 | 651,60 | 0,26 | 12,21 | 1,77 | 575,70 | 580,90 | 150,78 | 4,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из редьки с овощами с маслом растительным | №34 | 1/60 | 1,44 | 2,76 | 6,60 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 16,20 | 12,00 | 0,66 |
| Уха с крупой | №181 | 1/200 | 1,12 | 0,24 | 0,24 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 86,08 | 33,93 | 15,26 | 0,00 |
| Макаронные изделия отварные | №332,516 | 1/150 | 3,60 | 7,90 | 31,40 | 216,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 36,50 | 58,70 | 12,00 | 0,34 |
| Биточек мясной | №451 | 1/100 | 15,45 | 14,40 | 0,00 | 315,00 | 0,10 | 0,10 | 0,05 | 24,90 | 31,30 | 2,00 | 1,20 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Сок натуральный | № 707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 0,13 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за приём | | | 28,32 | 28,03 | 103,04 | 897,28 | 0,24 | 8,10 | 0,60 | 221,48 | 227,29 | 76,66 | 3,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | №698 | 1/230 | 6,44 | 7,36 | 13,80 | 132,25 | 0,07 | 1,38 | 0,05 | 276,00 | 211,60 | 32,20 | 0,23 |
| Кондитерское изделие(пряник) | | 1/12 | 0,90 | 2,28 | 17,32 | 55,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 8,28 | 1,56 | 0,12 |
| Итого за приём | | | 7,34 | 9,64 | 31,12 | 187,45 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 278,40 | 219,88 | 33,76 | 0,35 |
| Итого за день | | | 61,27 | 67,25 | 222,09 | 1736,33 | 0,59 | 21,69 | 2,42 | 1075,58 | 1028,07 | 261,20 | 8,37 |

Вторник(8день)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г. | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор с маслом растительным | №19 | 1/60 | 0,54 | 4,26 | 2,34 | 12,78 | 0 | 9,36 | 1,08 | 13,5 | 13,5 | 7,38 | 0,24 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | табл.№4, №297 | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,15 | 0 | 0,01 | 12,6 | 122,85 | 84,15 | 2,85 |
| Гуляш с мясом говядины | №437 | 1/80/50 | 17,38 | 8,13 | 5 | 165 | 0,05 | 0 | 0,05 | 14,25 | 129 | 13,5 | 1,73 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Чай с сахаром | № 685 | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | 53,00 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 |
| Итого за приём | | | 29,92 | 21,69 | 83,54 | 615,08 | 0,24 | 10,01 | 1,34 | 49,15 | 297,25 | 114,61 | 5,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный 2 вариант | №39 | 1/60 | 0,6 | 5,07 | 5,77 | 70,9 | 0,03 | 6,06 | 0,09 | 50,68 | 97,7 | 6,3 | 0,45 |
| Суп из овощей на м/б со сметаной | №135 | 1/200/10 | 2,00 | 5,12 | 10,16 | 96,00 | 0,12 | 16,00 | 0,60 | 33,00 | 61,60 | 21,60 | 1,40 |
| Пюре картофельное | №520 | 1/150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 0,12 | 13,20 | 0,03 | 58,35 | 89,70 | 25,50 | 0,90 |
| Котлета рыбная | №№388 | 1/100 | 13,00 | 8,80 | 15,20 | 196,00 | 0,07 | 0,50 | 0,06 | 25,90 | 123,90 | 22,60 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Напиток из шиповника | №705 | 1/200 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 94,00 | 0,01 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 2,60 | 1,01 |
| Итого за приём | | | 24,86 | 28,47 | 114,03 | 817,08 | 0,40 | 45,46 | 1,10 | 182,73 | 458,06 | 94,00 | 5,77 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | № 697 | 1/200 | 5,60 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | 0,08 | 2,00 | 0,04 | 234,80 | 181,80 | 26,40 | 0,20 |
| Кондитерское изделие | | 1/12 | 0,90 | 2,28 | 17,32 | 55,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 8,28 | 1,56 | 0,12 |
| Фрукт(мандарин) свежий | | 1/150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 14,10 | 0,02 | 0,13 | 8,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за приём | | | 7,70 | 9,38 | 38,47 | 235,20 | 0,18 | 16,10 | 0,06 | 237,33 | 198,08 | 38,96 | 0,42 |
| Итого за день | | | 62,48 | 59,54 | 236,04 | 1667,36 | 0,82 | 71,57 | 2,50 | 469,21 | 953,39 | 247,57 | 11,95 |

Среда(9день)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|----------------------------|-------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | №337 | 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| Капуста тушеная | №214 | 1/200 | 5 | 9,2 | 21,4 | 188 | 0,1 | 44,2 | 0,8 | 123 | 99 | 50,8 | 2 |
| Сосиска отварная | №413 | 1/80 | 9,20 | 8,79 | 1,20 | 172,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,83 | 89,83 | 10,97 | 1,24 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Какао с молоком | №694 | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,06 | 1,6 | 0,04 | 172,2 | 178,4 | 24,8 | 1 |
| Итого за приём | | | 27,32 | 29,05 | 75,34 | 719,10 | 0,27 | 45,80 | 1,12 | 343,83 | 475,93 | 100,95 | 6,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | | 1/60 | 3,36 | 4,56 | 4,56 | 126,00 | 0,02 | 4,20 | 0,01 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| Суп картофельный с фасолью | №139 | 1/200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,60 | 0,22 | 2,20 | 0,00 | 32,00 | 318,00 | 72,00 | 1,40 |
| Рис припущенный | №512 | 1/150 | 3,6 | 6 | 37,05 | 294 | 0,03 | 0 | 0 | 2,42 | 137,1 | 29,25 | 0,51 |
| Поджарка из мяса говядины | №424 | 1/100 | 25,40 | 13,30 | 4,50 | 240,00 | 0,10 | 7,40 | 0,00 | 23,80 | 285,60 | 38,10 | 4,00 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Сок натуральный | №707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 0,13 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за приём | | | 44,03 | 31,07 | 128,75 | 1100,28 | 0,46 | 21,80 | 0,46 | 123,22 | 845,9 | 183,15 | 7,92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | №698 | 1/230 | 6,44 | 7,36 | 13,80 | 132,25 | 0,07 | 1,38 | 0,05 | 276,00 | 211,60 | 32,20 | 0,23 |
| Корж молочный | №806 | 1/50 | 3,20 | 5,67 | 32,26 | 192,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 13,34 | 31,99 | 5,35 | 0,60 |
| Итого за приём | | | 9,64 | 13,03 | 46,06 | 324,25 | 0,13 | 1,41 | 0,05 | 289,34 | 243,59 | 37,55 | 0,83 |
| Итого за день | | | 80,99 | 73,15 | 250,15 | 2143,63 | 0,87 | 69,01 | 1,63 | 756,39 | 1565,38 | 321,65 | 14,80 |

1 (День)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г. | ЭЦ, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец солёный порционно | № | 1/50 | 0,06 | | 1,2 | 41,5 | 0,01 | 4,25 | 0,02 | 10,65 | 14,9 | 5,2 | 0,35 |
| Пюре картофельное | №520 | 1/150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 0,12 | 13,20 | 0,03 | 58,35 | 89,70 | 25,50 | 0,90 |
| Горбуша тушёная в томате с овощами | №374 | 1/80/50 | 16,25 | 10,25 | 7 | 186,25 | 0,08 | 6,9 | 0,68 | 22,5 | 111,23 | 19,28 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Чай с лимоном, с сахаром | №684,686 | 1/200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 5,6 | 1,04 | 0 | 14,4 | 17,2 | 9,2 | 1,6 |
| Итого за приём | | | 22,88 | 18,46 | 65,24 | 556,55 | 5,85 | 25,39 | 0,93 | 114,7 | 264,93 | 68,76 | 4,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с черносливом | №51 | 1/60 | 0,84 | 3,48 | 5,70 | 57,00 | 0,01 | 1,03 | 0,02 | 25,33 | 134,20 | 54,36 | 0,76 |
| Суп с макаронными изделиями | № 140 | 1/200 | 2,16 | 2,32 | 7,92 | 61,60 | 0,10 | 6,60 | 0,40 | 19,68 | 92,40 | 16,20 | 0,86 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | табл.№4, №297 | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,15 | 0 | 0,01 | 12,6 | 122,85 | 84,15 | 1,85 |
| Голубцы ленивые | №485 | 1/100 | 8,60 | 6,70 | 6,60 | 125,00 | 0,05 | 12,52 | 0,10 | 37,67 | 143,00 | 16,70 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Компот из свежих фруктов | № 631 | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| Итого за приём | | | 26,21 | 23,03 | 136,02 | 861,28 | 0,37 | 21,75 | 0,85 | 116,35 | 547,44 | 189,94 | 6,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | №707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 0,13 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Творожный десерт в индивид. упаковке | | 1/100 | 4,20 | 4,50 | 21,40 | 118,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 82,00 | 141,90 | 15,80 | 0,00 |
| Фрукт (апельсин) свежий | | 1/100 | 0,30 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | 0,04 | 40,00 | 0,05 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| Итого за приём | | | 5,50 | 4,50 | 57,40 | 266,70 | 0,08 | 48,00 | 0,18 | 156,00 | 200,90 | 48,80 | 0,70 |
| Итого за день | | | 54,59 | 45,99 | 258,66 | 1684,53 | 6,30 | 95,14 | 1,96 | 387,05 | 1013,27 | 307,50 | 11,67 |

Питание за день)
Наименование блюда

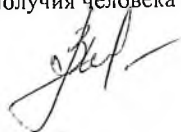
| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Полоньский" с зеленым горошком | №24 | 1/60 | 1,68 | 8,6 | 4,3 | 76,2 | 0,03 | 3,91 | 0,12 | 0,06 | 34,92 | 1,89 | 0,62 |
| Пюре гороховое | сб.рец2001г.№114- | 1/150 | 14,1 | 6,9 | 31,56 | 234,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Биточек мясной | №451 | 1/100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | 0,06 | 0 | 0 | 13,6 | 202 | 22 | 1,73 |
| Яйцо отварное | №337 | 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Чай с молоком | сб.рец.1994г№63 | 1/200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,071 | 0 | 0,06 | 149,98 | 172 | 33,3 | 0,2 |
| Итого за приём | | | 41,5 | 37,56 | 89,4 | 826,98 | 0,241 | 3,91 | 0,46 | 194,44 | 517,62 | 71,57 | 4,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с маслом растит. | №16 | 1/60 | 0,36 | 4,26 | 1,8 | 47,4 | 0,01 | 4,5 | 0 | 13,46 | 22,2 | 7,8 | 0,35 |
| Рассольник ленинградский на м/б со сметаной | №132 | 1/200/10 | 2,42 | 5,20 | 16,32 | 124,80 | 0,10 | 10,20 | 0,80 | 22,00 | 74,20 | 27,40 | 1,00 |
| Овощи припущенные | №524 | 1/150 | 1,8 | 4,56 | 11,88 | 98,4 | 0,12 | 3 | 0 | 97,56 | 122,4 | 40,2 | 1,68 |
| Фрикаделька мясная | №470 | 1/100 | 15,50 | 11,00 | 8,70 | 193,00 | 0,07 | 0,50 | 0,03 | 20,70 | 248,10 | 28,10 | 1,70 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Компот из свежих фруктов | №631 | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 20,00 | 12,00 | 10,00 | 0,40 |
| Итого за приём | | | 25,99 | 27,75 | 111,90 | 802,28 | 0,37 | 21,80 | 1,15 | 188,52 | 530,06 | 128,90 | 6,44 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | №698 | 1/230 | 6,44 | 7,36 | 13,80 | 132,25 | 0,07 | 1,38 | 0,05 | 276,00 | 211,60 | 32,20 | 0,23 |
| Кондитерское изделие(печенье) | | 1/12 | 0,90 | 2,28 | 17,32 | 55,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 8,28 | 1,56 | 0,12 |
| Фрукт (яблоко) свежий | | 1/150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,04 | 9,10 | 0,01 | 6,00 | 23,80 | 8,50 | 1,36 |
| Итого за приём | | | 7,94 | 10,24 | 45,82 | 257,95 | 0,13 | 10,48 | 0,06 | 284,40 | 243,68 | 42,26 | 1,71 |
| Итого за день | | | 75,43 | 75,55 | 247,12 | 1887,21 | 0,74 | 36,19 | 1,67 | 667,36 | 1291,36 | 242,73 | 12,51 |

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Белки, г г. | Жиры, г г. | Углеводы, г г. | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|-------------------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Винигрет овощной с маслом растительным | №71 | 1/60 | 2,04 | 6,12 | 4,08 | 74,4 | 0,02 | 3 | 0,06 | 8,38 | 40,2 | 82,8 | 0,3 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливоч. | №332,516 | 1/150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,06 | 0 | 0 | 12,57 | 41,26 | 7,5 | 0,77 |
| Зразы рубленые с яйцом | №456 | 1/80 | 11,25 | 7,5 | 5,93 | 136,5 | 0,07 | 3,8 | 0,06 | 52,2 | 160,88 | 25,13 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный | | 1/30 | 1,8 | 1,17 | 13,26 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,18 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | | 1/20 | 1,32 | 0,29 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0 | 0,2 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Кофейный напиток с молоком | №692 | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,04 | 1,3 | 0,9 | 125,6 | 74,4 | 20 | 0,14 |
| Фрукт(банан) свежий | | 1/150 | 0,45 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | 0,06 | 15,00 | 0,18 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| Итого за приём | | | 24,61 | 24,83 | 106,8 | 745,7 | 0,29 | 23,1 | 1,4 | 219,55 | 390,64 | 208,01 | 4,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом | №37 | 1/60 | 1,86 | 7,56 | 1,92 | 40,2 | 0,036 | 9,78 | 0,66 | 25,38 | 31,08 | 13,56 | 0,6 |
| Борщ на м/б со сметаной | № 113 | 1/200/10 | 1,84 | 5,76 | 10,72 | 101,60 | 0,00 | 8,60 | 0,18 | 33,40 | 46,60 | 14,00 | 0,80 |
| Курица тушёная в соусе с овощами | №488 | 1/80/200 | 18,20 | 16,52 | 27,16 | 333,20 | 0,28 | 11,20 | 0,00 | 75,60 | 296,80 | 70,00 | 1,52 |
| Хлеб пшеничный | | 1/60 | 3,60 | 2,34 | 26,52 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,60 | 0,36 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 1/32 | 2,11 | 0,39 | 10,88 | 55,68 | 0,05 | 0,00 | 0,32 | 11,20 | 50,56 | 15,04 | 1,25 |
| Сок натуральный | № 707 | 1/200 | 1 | 0 | 27,4 | 110 | 0,04 | 8 | 0,13 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за приём | | | 28,61 | 32,57 | 104,60 | 781,68 | 0,41 | 37,58 | 1,29 | 189,18 | 461,64 | 132,96 | 4,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | № 697 | 1/200 | 5,60 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | 0,08 | 2,00 | 0,04 | 234,80 | 181,80 | 26,40 | 0,20 |
| Ватрушка с творогом | №741 | 1/75 | 8,29 | 17,55 | 29,05 | 308,94 | 0,04 | 0,38 | 0,00 | 111,00 | 88,22 | 11,44 | 0,38 |
| Итого за приём | | | 13,89 | 24,35 | 38,95 | 431,94 | 0,12 | 2,38 | 0,04 | 345,80 | 270,02 | 37,84 | 0,58 |
| Итого за день | | | 67,11 | 81,75 | 250,35 | 1959,32 | 0,82 | 63,06 | 2,73 | 754,53 | 1122,30 | 378,81 | 9,68 |

| Показатели | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, | ЭЦ,ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------------|--|----------|----------|---------|-----------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|
| | | | всего | всего | г. | | | | | | | | |
| Факт | | | 68,01 | 69,86 | 260,97 | 1935,90 | 1,74 | 59,25 | 2,21 | 652,39 | 1156,68 | 281,29 | 11,94 |
| Норма | | | 50,05 | 51,35 | 217,75 | 1527,50 | 0,78 | 39,00 | 0,46 | 715,00 | 1073,00 | 162,50 | 7,80 |

Основание: Сан Пин 2.4.5.2409-08, метод рекомендации № 01100/8604-07-34,0100/8605-07-34 от 24.08.2007. Утвержденные Руководителем ФСН в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

Технолог:



В. А. Лебедева

Меню раскладка примерных вариантов завтраков,обедов и полдников для категории учащихся с 7-11 лет на 2017 год

| Наименование | Хлеб ржаной | Хлеб пшеничный из муки в/с | Мука пшенич ная в/с | Крупа, бобовые | Макарон ные изде лия | Карто фель | Овощи, зелень | Фрукты | Сухо- фрукты | Сок натураль ный | Мясо говядина | Цыплята 1 катег. | Рыба свежая мороженая | Колбас ные изде лия |
|--------------|----------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------|----------------------------|----------------|------------------|----------------|-----------------|------------------------|------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------------|
| день | 52,00 | 90,00 | 61,80 | 124,70 | | 51,00 | 88,40 | 150,00 | 20,00 | | 132,00 | | | |
| день | 52,00 | 90,00 | 2,05 | 64,00 | | 158,75 | 197,58 | 150 | | 200 | | 100,00 | | 80,00 |
| день | 52,00 | 100,00 | 20,20 | 53,70 | | 24 | 401,00 | 41,00 | 7,20 | 200,00 | 47,50 | 146,00 | | |
| день | 52,00 | 90,00 | 3,00 | | 52,50 | 218,10 | 145,00 | 189,20 | | | 118,50 | | 95,00 | |
| день | 52,00 | 108,00 | | 51,75 | | 176,00 | 187,20 | 109,60 | | 200 | 153,00 | | | |
| день | 52,00 | 90,00 | 58,60 | 8,00 | 58,35 | 68,50 | 171,16 | 179,00 | | 200,00 | | | 135,34 | |
| день | 52,00 | 90,00 | | 43,90 | 52,50 | 40 | 68,2 | 150,00 | | 200,00 | 74,00 | | 52,00 | |
| день | 52,00 | 108,00 | 3,00 | 71,40 | | 205,50 | 129,00 | 162,00 | 20 | | 118,50 | | 76,00 | |
| день | 52,00 | 90,00 | 28,50 | 67,75 | | 40,00 | 388,00 | | | 200,00 | 121,5 | | | 80,00 |
| Одень | 52,00 | 90,00 | | 77,40 | 8,00 | 225,50 | 126,60 | 139,20 | 7,20 | 200,00 | 65,00 | | 76,00 | |
| 1 день | 52,00 | 115,00 | 2,16 | 76,00 | | 83,50 | 305,91 | 182,00 | | | 113,00 | | | |
| 2 день | 52,00 | 102,00 | 25,00 | | 52,50 | 108,60 | 233,40 | 150,00 | | 200,00 | 54,00 | 120,00 | | |
| ИТОГО | 624,00 | 1163,00 | 204,31 | 638,60 | 223,85 | 1399,45 | 2441,45 | 1602,00 | 54,40 | 1600,00 | 997,00 | 366,00 | 434,34 | 160,00 |

| <i>Наименование</i> | <i>Молоко пастеризованное 3,50%</i> | <i>Кисло-молочные продукты</i> | <i>Творог полужирный (9%)</i> | <i>Сыр российский</i> | <i>Сметана</i> | <i>Масло сладко-сливочное не солёное</i> | <i>Масло подсолнечное рафинированное</i> | <i>Яйцо куриное</i> | <i>Сахар-песок</i> | <i>Кондитерские изд.</i> | <i>Чай чёрный байховый</i> | <i>Какао-порошок</i> | <i>Дрожжи сухие</i> | <i>Соль поваренная</i> |
|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------|--|--|---------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
| день | 201,00 | 250,00 | 26,54 | 30,00 | | 22,50 | 20,00 | 42,00 | 60,20 | | | 4,00 | 2,50 | 4,00 |
| день | 200,00 | | | | 10,00 | 19,94 | 9,00 | | 15,46 | 12,00 | 0,60 | | | 3,56 |
| день | 15,00 | | 100,00 | | 10,00 | 41,40 | 12,60 | 6,00 | 54,00 | | | | | 4,70 |
| день | | 230,00 | | 30,00 | 10,00 | 18,55 | 28,67 | 7,00 | 39,00 | 12,00 | 0,60 | | | 4,20 |
| день | 200,00 | | | | 10,00 | 24,75 | 15,00 | | 13,00 | 12,00 | 0,60 | | | 7,10 |
| день | 100,00 | | 26,54 | 22,70 | 10,00 | 43,00 | 13,80 | 58,00 | 55,47 | | | 4,00 | 2,50 | 4,42 |
| день | 132,00 | 230,00 | | | | 20,00 | 9 | 40,00 | 25,00 | 12,00 | | | | 4,70 |
| день | 279,75 | | | | 10,00 | 18,50 | 14,00 | | 23,00 | 12,00 | 0,60 | | | 4,40 |
| день | 115,00 | 230,00 | | | | 42,80 | | 46,00 | 34,00 | | | 4,00 | | 3,50 |
| Одень | 43,75 | | 80,00 | | | 15,90 | 17,00 | | 46,00 | | 0,60 | | | 3,80 |
| 1день | 118,00 | 230,00 | | | 10,00 | 16,00 | 18,00 | 40,00 | 35,28 | 12,00 | 0,60 | | | 4,20 |
| 2день | 272,00 | | 30,00 | | 10,00 | 23,60 | 17,00 | 38,00 | 53,00 | | | 8,00 | 2,50 | 4,20 |
| ИТОГО | 1676,50 | 1170,00 | 263,08 | 82,70 | 80,00 | 306,94 | 174,07 | 277,00 | 453,41 | 72,00 | 3,60 | 20,00 | 7,50 | 52,78 |

| Наименование продукта | суточн. норма | норма 7-11 ЛЕТ (65%) | факт меню | отклонение от нормы | пересчёт | продукт | отклонение с пересчётом |
|-----------------------|---------------|------------------------|-----------|---------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------|
| Хлеб ржаной | 80 | 52 | 52,00 | 0,00 | | | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 97,5 | 96,92 | -0,58 | 0,4 | мука пш. | 0,00 |
| Мука пшеничная | 15 | 9,75 | 17,03 | 7,28 | 0,58 | хлеб пш. | 6,88 |
| Срупы | 45 | 29,25 | 53,22 | 23,97 | 5,58 | картофель | 25,48 |
| Макаронные изделия | 15 | 9,75 | 18,65 | 8,90 | | | 8,90 |
| Картофель | 188 | 122,2 | 116,62 | -5,58 | 1,4 | манка | 0,00 |
| Овощи свежие | 280 | 182 | 203,45 | 21,45 | | | 4,80 |
| Фрукты свежие | 185 | 120,25 | 133,50 | 13,25 | 5,22 | с/ф | 0,00 |
| Фрукты сухие | 15 | 9,75 | 4,53 | -5,22 | 13,25 | фрукты свежие | 0,00 |
| Соки плодовоовощн., | 200 | 130 | 133,33 | 3,33 | | | 3,33 |
| Мясо б/к г(говядина) | 70 | 45,5 | 83,08 | 37,58 | 5,51+10,58+55,2 | рыба филе, творог, молоко | 2,51 |
| Цыплята I категории | 35 | 22,75 | 30,50 | 7,75 | | | 7,75 |
| Рыба-филе | 58 | 37,7 | 36,20 | -1,51 | 1,28 | мясо говядина | 0,00 |
| Солбасные изделия | 14,7 | 9,555 | 13,33 | 3,78 | | | 0,45 |
| Молоко 3,2 % м.д.ж. | 300 | 195 | 139,71 | -55,29 | 8,29 | мясо говядина | 0,00 |
| Кисломолоч пр-ы 3,2 % | 150 | 97,5 | 97,50 | 0,00 | | | 0,00 |
| Творог 9 % | 50 | 32,5 | 21,92 | -10,58 | 9,52 | мясо говядина | 0,00 |
| Сыр | 9,8 | 6,37 | 6,89 | 0,52 | | | 0,52 |
| Сметана 15% | 10 | 6,5 | 6,67 | 0,17 | | | 0,17 |
| Масло сливочное | 30 | 19,5 | 25,58 | 6,08 | | | 6,08 |
| Масло растительное | 15 | 9,75 | 14,51 | 4,76 | | | 4,76 |
| Яйцо куриное диетичес | 40 | 26 | 23,08 | -2,92 | | | -2,92 |
| Сахар | 40 | 26 | 37,78 | 11,78 | 0,5 | сахар | 0,00 |
| Кондитерские изделия | 10 | 6,5 | 6,00 | -0,50 | 11,78 | конд. Изделие | 0,00 |
| Чай | 0,4 | 0,26 | 0,30 | 0,04 | | | 0,04 |
| Какао | 1,2 | 0,78 | 1,67 | 0,89 | | | 0,89 |
| Хлебобулочные изделия | 1 | 0,65 | 0,63 | -0,03 | | | -0,03 |
| Соль | 5 | 3,25 | 4,40 | 1,15 | | | 0,00 |

Основание СанПин № 2,4,5,2409-08. приложение №6.8

Технолог:



В. А. Лебедева