

Согласовано
Директор МАДОУ «Школа № 136 им. Я.А.Ватина» г. Перми
/А.Н.Удников/



Утверждаю
Индивидуальный представитель
Григорьевская Н.В.
/Н.В. Григорьевская/
Н.В. Григорьевская

Примерное 10-дневное меню для обучающихся I I ступени на весна-лето период года

Примерное меню содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, специализированных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г.

День 1

ДЕНЬ 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК 1																	
114-2008г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ-200/5	205	5,29	6,60	32,97	212,44	0,07	0,18	1,39	41,34	139,21	145,23	30,78	0,50			
	СЫР-ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,23		67,47	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14			
365/2008г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ- 5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01			
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05			
89-2008г	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94			
Итого ЗАВТРАК 1 :			16,02	16,29	85,34	552,64	0,20	0,30	61,50	95,84	329,14	321,91	68,64	2,38			
ОБЕД 1																	
№28-2008г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 100	100	1,32	10,09	7,30	125,23	0,02	0,04	8,75		33,05	38,20	19,70	1,21			
46-2008г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦ(250)	250	2,84	3,38	17,14	110,29	0,08	0,05	12,33	17,00	24,87	48,71	18,02	0,75			
364/2013	АЗУ 250	250	17,21	18,90	33,26	372,03	0,23	0,20	32,21	53,60	38,77	187,13	48,87	2,34			
№283-200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40			
Итого ОБЕД 1 :			29,05	33,35	134,52	955,37	0,48	0,35	53,90	70,60	159,92	393,05	121,78	8,24			
Всего за день :			45,07	49,64	219,86	1508,01	0,68	0,65	115,40	166,44	489,06	714,96	190,42	10,62			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,9

День 2

День 2														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК 2														
161-2008г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	100	15,29	3,33	9,89	130,70	0,08	0,10	0,41	23,20	46,90	161,45	34,94	0,76
241-2008г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	69,34	118,48	39,74	1,56
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
243/2008г.	МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	2,35	1,84	9,98	65,91	0,08	0,12	5,91	11,00	60,79	85,69	46,19	0,83
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
Итого ЗАВТРАК 2 :			26,24	12,96	90,33	583,70	0,43	0,41	39,71	72,00	199,56	430,84	139,07	4,62
ОБЕД 1														
№32-2008г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2,12	5,30	12,73	107,20	0,06	0,04	9,39		9,83	35,84	14,23	0,51
37/2008	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	250/10/2	1,95	5,17	12,07	102,61	0,05	0,06	21,95	15,00	57,38	55,90	25,94	1,16
№209-200	КОТЛЕТА,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 100	100	16,04	12,76	10,37	220,44	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90
220-2008г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	180	5,72	6,71	25,79	186,41	0,11	0,06		16,00	5,96	75,70	50,00	1,68
№280-200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40
Итого ОБЕД 1 :			33,58	31,05	140,84	978,15	0,48	0,35	32,61	55,40	166,98	413,59	144,31	7,32
Всего за день :			59,82	44,01	231,17	1561,85	0,91	0,76	72,32	127,40	366,54	844,43	283,38	11,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9

День 3

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК 2															
№209-200	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 100	100	16,04	12,76	10,37	220,44	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90	
№227-200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,09	0,03		18,00	16,94	42,29	15,74	0,92	
№501-201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
Итого ЗАВТРАК 2 :			30,82	22,99	99,90	729,46	0,28	0,32	2,57	62,40	195,36	305,32	61,76	3,33	
ОБЕД 1															
7-2008Г.	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57	
№42-2008	РАССОЛЫНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/10/2	2,56	7,39	18,04	148,91	0,11	0,08	20,70	15,00	38,58	74,79	30,97	1,07	
192-2008Г.	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ105/50	105/50	28,43	25,13	9,93	379,55	0,47	3,41	51,06	12711,50	46,97	504,10	30,67	10,82	
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,63	6,66	29,15	191,05	0,22	0,14	35,64	32,80	33,04	108,52	41,78	1,73	
№289-200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40	
Итого ОБЕД 1 :			43,91	50,50	128,85	1146,48	0,97	3,76	332,70	12759,30	201,94	817,44	147,22	16,90	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

День 4

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК 2																	
7-2008г.	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57			
301-2013г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 250	250	22,50	34,04	5,96	420,04	0,04	0,22	0,33	125,00	59,09	102,00	8,65	1,08			
274-2008г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94			
Итого ЗАВТРАК 2 :			28,84	44,76	70,14	799,34	0,14	0,27	25,63	125,00	120,65	196,79	40,37	3,06			
ОБЕД 1																	
59-2008г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,14	4,80	13,54	109,88	0,09	0,12	16,98	27,50	80,18	88,05	31,43	0,85			
161-2008г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	100	15,29	3,33	9,89	130,70	0,08	0,10	0,41	23,20	46,90	161,45	34,94	0,76			
	РИС С ОВОЩАМИ(180)	180	4,77	11,85	43,52	299,81	0,09	0,08	6,49	61,92	46,11	130,94	48,37	1,28			
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90			0,50		2,30	2,40	1,40	0,06			
№280-200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40			
Итого ОБЕД 1 :			32,93	21,14	146,34	908,35	0,44	0,42	25,86	112,62	264,06	532,38	181,03	6,24			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

День 5

День 5														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК 2														
№28-2008г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,42	10,09	8,36	129,91	0,02	0,04	9,50		42,30	43,90	21,30	1,34
№181-200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 250	250	23,58	24,03	23,21	403,44	0,27	0,27	31,24	75,92	44,62	266,95	55,13	2,89
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
Итого ЗАВТРАК 2 :			29,67	34,75	75,77	735,23	0,37	0,34	40,74	75,92	106,65	374,53	93,79	5,66
ОБЕД 1														
63-2008г	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/2	2,20	5,84	9,57	99,62	0,07	0,07	33,95	35,00	56,98	57,39	24,72	0,88
№209-200	КОТЛЕТА,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 100	100	16,04	12,76	10,37	220,44	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90
№227-200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,09	0,03		18,00	16,94	42,29	15,74	0,92
№280-200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
115-2013г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ-ПОРЦ 100	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,01	0,04	4,90		28,70	25,90	10,50	0,49
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40
Итого ОБЕД 1 :			34,80	35,47	149,48	1057,25	0,43	0,33	40,12	77,40	196,43	371,73	105,10	6,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

День 6

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК 1														
106-2008г	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6,64	5,82	39,76	237,99	0,09	0,13	0,91	34,00	101,59	103,74	18,23	0,60
139-2008	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№296-200	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,35	1,16	15,70	78,68	0,02	0,07	0,61	9,30	56,21	41,85	6,51	0,09
89-2008г	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
Итого ЗАВТРАК 1 :			18,64	12,41	93,07	559,31	0,26	0,44	61,52	143,30	233,08	309,07	59,90	3,37
ОБЕД 1														
№32-2008г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,60	5,28	11,66	100,58	0,09	0,05	14,30		15,37	50,45	21,34	0,78
47-2008г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	3,06	3,26	21,04	125,72	0,13	0,08	20,42	15,20	32,93	73,61	30,88	1,23
№181-200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 250	250	23,58	24,03	23,21	403,44	0,27	0,27	31,24	75,92	44,62	266,95	55,13	2,89
	СОК С МЯКОТЮ (200)	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40
Итого ОБЕД 1 :			36,25	33,52	125,16	948,34	0,67	0,53	73,96	91,12	161,84	522,53	153,39	7,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

День 7

День /

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК 2														
192-2008Г.	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ105/50	105/50	28,43	25,13	9,93	379,55	0,47	3,41	51,06	12711,50	46,97	504,10	30,67	10,82
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,63	6,66	29,15	191,05	0,22	0,14	35,64	32,80	33,04	108,52	41,78	1,73
300-2008Г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	40	3,84	3,06	48,75	237,84	0,05	0,01			7,15	32,50	5,85	0,52
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
Итого ЗАВТРАК 2 :			40,57	35,48	132,03	1010,32	0,82	3,59	86,70	12744,30	106,89	708,80	95,66	14,50
ОБЕД 1														
№30-2008Г	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,02	0,02	5,50		23,05	28,00	13,30	0,60
37/2008	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	250/10/2	1,95	5,17	12,07	102,61	0,05	0,06	21,95	15,00	57,38	55,90	25,94	1,16
406-2013Г.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 250	250	20,07	27,12	45,42	506,07	0,14	0,16	3,85	33,32	33,92	239,97	53,96	1,96
№289-200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40
Итого ОБЕД 1 :			30,56	38,63	128,56	985,15	0,36	0,35	231,30	48,32	155,72	422,79	122,64	6,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

День 8

День в															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 2															
№28-2008г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 100	100	1,32	10,09	7,30	125,23	0,02	0,04	8,75		33,05	38,20	19,70	1,21	
160-2008г.	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ 100	100	12,23	4,87	11,30	137,96	0,08	0,09	3,58		25,65	51,96	140,11	33,32	0,79
№224-200	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,03	0,02			18,00	7,64	56,10	18,22	0,40
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02				11,28	37,68	11,76	0,94
Итого ЗАВТРАК 2 :			22,89	22,12	111,07	735,55	0,21	0,18	15,13		43,65	115,18	299,63	89,44	3,87
ОБЕД 1															
№44-2008	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,35	6,40	12,00	115,01	0,09	0,08	25,20		38,75	50,07	66,22	26,40	0,95
212-2008	КУРА ОТВАРНАЯ 100	100	26,93	23,01	0,59	317,23	0,09	0,15	6,63		40,00	29,43	165,81	23,00	1,43
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(180)	180	17,38	8,96	105,17	570,78	0,34	0,14	5,41		30,00	63,82	184,60	73,61	3,65
№280-200	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03				26,05	41,28	13,44	1,01
115-2013г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ-ПОРЦ 100	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,01	0,04	4,90			28,70	25,90	10,50	0,49
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03				16,92	56,52	17,64	1,40
Итого ОБЕД 1 :			56,31	48,38	205,34	1483,01	0,72	0,49	42,14		108,75	226,99	579,33	172,99	9,59
Всего за день :			79,20	70,50	316,41	2218,56	0,93	0,67	57,27		152,40	342,17	878,96	262,43	13,46

Соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,0

День 9

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 2														
142-2008г.	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200	200	21,97	10,13	36,59	325,37	0,13	0,28	6,57	51,46	120,96	206,72	65,34	1,43
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ГОР)30	30	2,21	2,60	17,15	100,76	0,01	0,06	0,15	6,43	46,97	33,51	5,20	0,03
№501-201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
Итого ЗАВТРАК 2 :			32,05	16,10	101,31	677,95	0,26	0,52	8,02	77,89	307,51	393,91	101,90	2,97
ОБЕД 1														
№28-2008г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,42	10,09	8,36	129,91	0,02	0,04	9,50		42,30	43,90	21,30	1,34
№71-2008	СУП КАРТОФ.С КРУПНОЙ С РЫБ.КОНСЕРВОЙ	250	5,96	9,45	19,55	187,02	0,12	0,11	16,67	10,00	31,75	126,12	37,89	1,39
633/83	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 105/50	155	30,61	25,96	15,30	417,32	0,23	1,58	14,99	2512,00	37,52	268,40	18,03	14,51
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,63	6,66	29,15	191,05	0,22	0,14	35,64	32,80	33,04	108,52	41,78	1,73
282-2008г	КОМПОТ ИЗ СВ.ФРУКТОВ	200	0,32	0,32	22,81	95,40	0,02	0,02	8,00		13,25	8,80	7,20	1,81
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40
Итого ОБЕД 1 :			48,95	53,43	139,02	1233,70	0,75	1,94	84,80	2554,80	186,78	651,26	152,24	22,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

День 10

День 10

N рец.	Наименование блюда	Вход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 2															
364/2013	АЗУ 250	250	17,21	18,90	33,26	372,03	0,23	0,20	32,21	53,60	38,77	187,13	48,87	2,34	
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09	
49/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	10,20	5,52	118,16	0,02	0,02	19,10		30,56	20,21	11,69	1,20	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
Итого ЗАВТРАК 2 :			23,00	29,74	83,19	693,23	0,33	0,25	54,11	53,60	91,86	272,56	78,76	5,01	
ОБЕД 1															
№42-2008	РАССОЛЫНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/10/2	2,56	7,39	18,04	148,91	0,11	0,08	20,70	15,00	38,58	74,79	30,97	1,07	
3№334-20	КНЕПЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	16,54	4,10	5,89	126,57	0,14	0,17	0,95	28,80	69,05	210,88	39,24	0,72	
	РИС С ОВОЩАМИ(180)	180	4,77	11,85	43,52	299,81	0,09	0,08	6,49	61,92	46,11	130,94	48,37	1,28	
№283-200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90			0,50		2,30	2,40	1,40	0,06	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36	0,07	0,03			16,92	56,52	17,64	1,40	
Итого ОБЕД 1 :			32,35	24,42	145,97	934,01	0,49	0,39	29,25	105,72	219,27	538,02	155,17	7,07	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2 СТУПЕНЬ ВЕСНА-ЛЕТО (ЗАВТРАК И ОБЕД)

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	В среднем за период	Норма в сутки, г(мл)	Норма при избыточном питании, г(мл)	Отклонение от нормы, %
1	МОЛОКО	130,00	350,00	175,00	-25,71%
2	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	0,00	180,00	90,00	-100,00%
3	ТВОРОГ (5%-9%ж.д.)	32,15	60,00	30,00	7,17%
4	СМЕТАНА	5,75	10,00	5,00	-77,87%
5	СЫР	1,66	15,00	7,50	-77,69%
6	МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	36,00	78,00	39,00	-7,69%
7	ПТИЦА (КУРЫ, ЦЫПЛЯТА БРОЙЛЕРЫ)	28,54	53,00	26,50	-7,70%
8	СУПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ, ЯЗЫК, СЕРДЦЕ)	8,33	40,00	20,00	-58,35%
9	РЫБА (ФИЛЕ) В Т.Ч. СЛАБО ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ	47,00	77,00	38,50	22,08%
10	ЯЙЦО	40,00	50,00	25,00	60,00%
11	КАРТОФЕЛЬ	183,00	187,00	93,50	95,72%
12	ОВОЩИ (СВЕЖИЕ, ЗАМОРОЖЕННЫЕ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) ВКЛЮЧАЯ СОЛЕННЫЕ И Квашенные, томат пюре, зелень	195,00	320,00	160,00	21,88%
13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	185,00	92,50	8,11%
14	СУХОФРУКТЫ	9,75	20,00	10,00	-2,50%
15	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ	100,00	200,00	100,00	0,00%
16	СПЕЦИИ	1,00	2,00	1,00	0,00%
17	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,00	120,00	60,00	0,00%
18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100,00	200,00	100,00	0,00%
19	КРУПЫ, БОБОВЫЕ	32,40	50,00	25,00	29,60%
20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	11,59	20,00	10,00	15,90%
21	МУКА ПШЕНИЧНАЯ	12,50	20,00	10,00	25,00%
22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	18,90	35,00	17,50	8,00%
23	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10,08	18,00	9,00	12,00%
24	КОМДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	3,33	15,00	7,50	-55,60%
25	ЧАЙ	1,20	2,00	1,00	20,00%
26	КАКАО-ПОРОШОК	0,60	1,20	0,60	0,00%
27	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	18,60	35,00	17,50	6,29%
28	САХАР	0,18	0,30	0,15	20,00%
29	ПРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	2,00	4,00	2,00	0,00%
30	КРАХМАЛ	2,00	4,00	2,00	20,00%
31	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ	3,00	5,00	2,50	0,86%

№ п/п	Наименование группы веществ	В среднем за период	Норма в сутки, г(мл),мкг	Отклонение от нормы, %
1	БЕЛКИ	92	90	2,22%
2	ЖИРЫ	97	92	5,43%
3	УГЛЕВОДЫ	410	383	7,05%
4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	2870	2720	5,51%
5	ВИТАМИН С	72	70	2,86%
6	ВИТАМИН В1	1,5	1,4	7,14%
7	ВИТАМИН В2	1,6	1,6	0,00%
8	ВИТАМИН А	875	900	-2,78%
9	ВИТАМИН D	9,85	10	-1,50%
10	КАЛЬЦИЙ	1300	1200	8,33%
11	ФОСФОР	1254	1200	4,50%
12	МАГНИЙ	264	300	-12,00%
13	ЖЕЛЕЗО	19	18	5,56%
14	КАЛИЙ	1400	1200	16,67%
15	ИОД	0,12	0,1	20,00%
16	СЕЛЕН	0,029	0,05	-42,00%
17	ФТОР	3,87	4	-3,25%
ИТОГО				1,40%