Утверждено:

Директор МБОУ СШ №95

/В.З. Осташкова/

Разработано:

ИП Гекчян М.Л.

Согласовано:

Заместитель руководителя

Управления Роспотребнадзора

по Архангельской области

Носовской Т.Н.

12.05.2016

Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 11 лет и старше

на период

сентябрь - февраль месяцы

Архангельск 2016

Источники:

СБОРНИК рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российский пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

Химический состав блюд и кулинарных изделий.

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рационе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90;
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты, ТУ, пром.производства;
- Огурцы, помидоры консервированные с применением лимонной кислоты, пром. Производства; Возможна замена на свежий огурец, свежий помидор.
- Молоко, пастереризованное 3,2% жирности; производства ОАО «Молоко»;
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Сметана, пастеризованная 15% производства ОАО «Молоко».
- Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности , йогурт 2,0% жирности, ряженка 2,5% жирности промышленного производства;
- Шоколадный напиток "Несквик"- быстро-растворимый шоколадный напиток с витаминами и минеральными веществами производства ОАО"Россия".
- Следующие кондитерские изделия промышленного производства:

  вафли шоколадные, печенье сахарное, пряник заварной, вафли с фруктово- ягодной начинкой, крекер с отрубями, баранка сдобная.
- проводится С-витаминизация 3-х блюд для детей до 10 лет - 20-50 мл/сутки; 11 лет и старше - 25-70 мл/сутки.

Примерное меню для обучающих общеобразовательных учреждений в возрасте с 11 лет и старше на период сентябрь-февраль.

Понедельник 1 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
302	Каша рисовая (вязкая) с маслом	0,250/5	7,38	8,59	57,79	340,00	0,06	0,07	1,59	0,27	195,51	200,12	47,48	1,04
3	Бутерброд с сыром Российским	0,030/15/5	5,78	8,78	14,80	162,00	0,08	0,04	0,10	0,45	138,60	95,45	9,47	0,49
686	Чай с сахаром и лимоном	0,200	0,14	0,00	15,22	62,00	0,14	0,00	2,90	0,09	17,38	9,78	7,28	0,90
Итого		**0,505**	**13,30**	**17,37**	**87,81**	**564,00**	**0,28**	**0,11**	**4,59**	**0,81**	**351,49**	**305,35**	**64,23**	**2,43**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
150	Суп с пшеном и томатом на мясном бульоне	0,25	4,43	5,04	21,76	139,00	0,05	0,12	2,14	0,23	25,06	312,33	36,21	0,97
485 601	Голубцы с мясом и рисом Соус сметанный с томатом.	0,250 0,100	21,16	21,69	23,39	363,00	0,13	0,1	16,54	0,6	98,65	225,36	53,06	2,18
576	Огурец свежий	0,025	0,17	0,02	0,47	3,00	0,00	0,01	0,87	0,02	4,25	7,50	3,50	0,12
638	Компот из сушеных груш	0,200	0,92	0,24	45,00	188,00	0,00	0,01	1,38	0,16	52,26	36,80	28,36	0,78
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0,060	3,96	0,72	23,76	119,00	0,00	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого		**0,885**	**30,64**	**27,71**	**114,38**	**812,00**	**0,18**	**0,34**	**20,93**	**1,85**	**197,62**	**671,99**	**149,33**	**6,39**

Итого за день		**1,39**	**43,94**	**45,08**	**202,19**	**1376**	**0,46**	**0,45**	**25,52**	**2,66**	**549,11**	**977,34**	**213,56**	**8,82**

Вторник 2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом сладко — сливочным	0,030/10	2.33	8,49	14,84	145,00	0,07	0,03	0,00	0,43	7,20	21,40	4,24	0,35
358	Сырники из творога со сгущенным молоком	0,130	20,88	13,83	27,88	346,00	0,08	0,07	0,55	0,49	264,47	285,71	32,65	0,65
685	Чай с сахаром	0,200	0,20	0,05	15,01	60,00	0,00	0,00	0,10	0,08	14,58	8,24	6,44	0,86
Итого		**0,340**	**23,41**	**22,37**	**57,73**	**551,00**	**0,15**	**0,10**	**0,65**	**1,00**	**286,25**	**315,35**	**43,33**	**1,86**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
168	Суп-пюре из разных овощей	0,250	3,37	6,66	14,04	130,00	0,27	0,07	6,83	2,41	96,48	95,61	27,03	0,79
437 516	Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные	0,100 0,150	21,17	19,23	32,99	399,00	0,1	0,12	1,28	4,98	19,78	199,21	32,2	3,09
576	Зеленый горошек консервированный*	0,025	0,77	0,05	1,62	10,00	0,01	0,03	1,25	0,05	5,00	15,5	5,25	0,17
643	Киссель из кураги	0,200	0,88	0,00	34,96	155,00	0,01	0,02	0,49	1,10	32,14	28,90	16,24	0,47
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0,060	3,96	0,72	23,76	119,00	0,00	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого		**0,785**	**30,15**	**26,66**	**107,37**	**813**	**0,39**	**0,34**	**9,85**	**9,38**	**170,8**	**429,22**	**108,92**	**6,86**

* Горошек зеленый консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90

Итого за день	**1,125**	**53,56**	**49,03**	**165,1**	**1364**	**0,54**	**0,44**	**10,5**	**10,38**	**457,05**	**744,57**	**152,25**	**8,72**

Среда 3 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1011	Хлеб пшеничный порция	0.030	2.28	0.24	14.76	70.00	0.00	0.03	0.00	0.27	6.00	19.50	4.20	0.33
466	Биточки паровые из говядины с маслом	0.080	13.69	17.13	15.09	294.00	0.24	0.08	24.86	0.66	116.30	166.98	48.86	2.10
534	Капуста свежая тушеная	0.150												
576	Огурец свежий порционно	0.025	0.17	0.02	0.47	3.00	0.00	0.01	0.87	0.02	4.25	7.50	3.50	0.12
692	Кофейный напиток на молоке	0.200	2.01	1.67	25.58	123.00	0.01	0.03	0.65	0.22	80.10	60.84	24.72	0.53
627	Яблоки св.	0.100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.01	0.03	10.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого		**0,585**	**18,55**	**19,46**	**65,7**	**537,00**	**0,26**	**0,18**	**36,38**	**1,37**	**222,65**	**265,82**	**90,28**	**5,28**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
134	Суп крестьянский с крупой перловой на кур.бул.	0.25	3.22	2.90	15.73	93.00	0.17	0.06	9.67	1.33	38.46	289.23	28.88	0.76
487	Цыплята бройлеры отварные	0.075	22.56	24.28	46.08	501.00	0.13	0.12	3.36	1.19	55.82	311.51	41.68	2.21
508	Каша рисовая рассыпчатая	0.200												
583	Соус паровой на курином бульоне	0.050												
576	Помидор свежий порционно	0.025	0,27	0,05	0,95	6,00	0,03	0,01	5,62	0,17	3,50	6,50	5,00	0,22
631	Компот из свежих яблок	0.200	0.24	0.24	35.82	148.00	0.00	0.02	2.58	0.12	16.84	6.60	6.82	1.41
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		**0,86**	**30,25**	**28,19**	**122,34**	**867**	**0,33**	**0,31**	**21,23**	**3,65**	**132,02**	**703,84**	**110,58**	**6,94**

Итого за день	**1,445**	**48,8**	**47,65**	**188,04**	**1404**	**0,59**	**0,49**	**57,61**	**5,02**	**354,67**	**969,66**	**200,86**	**12,22**

Четверг 4 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
302	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0.255	10.58	10.02	58.52	369.00	0.06	0.23	1.56	0.24	200.22	259.45	70.97	2.13
3	Бутерброд с сыром Российским	0.050	5.78	8.78	14.80	162.00	0.08	0.04	0.10	0.45	138.60	95.45	9.47	0.49
685	Чай с сахаром витамин.	0.200	0.20	0.00	15.19	58.00	0.33	0.30	15.10	1.81	139.28	8.24	12.69	0.83
Итого		**0,505**	**16,56**	**18,8**	**88,51**	**589**	**0,47**	**0,57**	**16,76**	**2,5**	**478,1**	**363,14**	**93,13**	**3,45**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
123	Щи из свежей капусты со сметаной	0.250	2.09	5.52	6.67	89.00	0.21	0.03	19.97	0.28	59.70	45.77	21.13	0.78
388	Котлеты рыбные	0.075												
518	Картофель отварной	0.200	15,06	15,8	45,02	395,00	0,19	0,3	32,8	4,73	66,06	267,32	74,55	2,84
593	Соус томатный на рыбном бульоне	0.050												
576	Кукуруза консервированная	0.025	0,55	0,00	2,80	14,00	0,00	0,00	1,21	0,00	1,34	12,85	2,25	0,09
636	Компот из апельсинов	0.200	0.62	0.14	45.59	190.00	0.01	0.03	16.80	0.11	29.27	16.10	10.05	0.33
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		**0.705**	**22,28**	**22,18**	**123,84**	**807**	**0,41**	**0,46**	**70,78**	**5,96**	**173,77**	**432,04**	**136,18**	**6,38**

* кукуруза консервированная промышленного производства ГОСТ 15842-90

Итого за день	**1,21**	**38,84**	**40,98**	**212,35**	**1396**	**0,88**	**1,03**	**87,54**	**8,46**	**651,87**	**795,18**	**229,31**	**9,83**

Пятница 5 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1011	Хлеб пшеничный порция	0.030	2,28	0,24	14,76	70,00	0.00	0.03	0.00	0.27	6.00	19,50	4.20	0,33
346	Омлет (вареный на пару)	0.115	5,3	7,44	2,38	99,00	0,10	0,04	0,32	0,22	71,72	100,59	9,66	0,85
6	Бутерброд с колбасой Молочной	0.050	4,84	4,68	15,06	121,00	0,00	0,07	0,00	0,39	11,8	55,10	8,60	0,67
693	Какао -напиток на молоке витаминиз.	0.200	6.73	7.00	27.75	203.00	0.05	0.14	4.53	0.32	277.60	320.00	114.40	4.61
627	Мандарины свежие	0.100	0,80	0.20	7.50	38.00	0.01	0.06	38.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
Итого		**0.495**	**19,95**	**19,56**	**67,45**	**542**	**0,16**	**0,34**	**42.85**	**1.4**	**402,12**	**512,19**	**147,86**	**6,56**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
144	Суп из овощей с фасолью	0.250	2.33	4.97	12.16	101.00	0.08	0.06	12.93	2.34	43.19	65.27	24.90	0.94
431 516	Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные	0.100 0.150	20,68	18,98	36,99	408,00	7,00	0,31	10,06	4,81	22,56	305,55	26,53	6,33
576	Зеленый горошек консервированный*	0,025	0,77	0,05	1,62	10,00	0,01	0,03	1,25	0,05	5,00	15,5	5,25	0,17
638	Компот из сушеных груш	0.200	0,92	0,24	45,00	188,00	0.00	0.01	1.38	0.16	52.26	36.80	28.36	0.78
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		**0.690**	**28.66**	**24,96**	**119,53**	**826**	**7.09**	**0,51**	**25,62**	**8.2**	**140,41**	**513,12**	**113,24**	**10,56**

* Горошек зеленый консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90

Итого за день	**1,185**	**48,61**	**44,52**	**186,98**	**1368**	**7,25**	**0,85**	**68,47**	**9,6**	**542,53**	**1025,31**	**261,1**	**17,12**

Суббота 6 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
397 520 593	Фрикадельки рыбные Пюре картофельное Соус томатный на рыбном бульоне	0,075 0,150 0,030	13,43	9,96	28,22	272,00	0,18	0,21	10,46	1,82	83,85	226,22	59,52	2,2
576	Огурец свежий порционно	0,025	0,17	0,02	0,47	3,00	0,00	0,01	0,87	0,02	4,25	7,50	3,50	0,12
692	Кофейный напиток на молоке	0,200	5,55	5,57	31,31	196,00	0,04	0,08	2,24	0,22	221,01	170,64	40,58	0,68
627	Бананы св.	0,100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,02	0,04	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого		**0,61**	**22,93**	**16,29**	**95,76**	**637**	**0,24**	**0,37**	**23,57**	**2,73**	**323,11**	**451,86**	**149,8**	**3,93**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	0,250	3,61	4,46	17,44	120,00	0,21	0,04	0,87	0,44	23,36	272,59	19,35	0,48
499 297	Котлеты рубленые куриные с маслом Каша рисовая рассыпчатая	0,085 0,200	17,49	27,74	51,72	537,00	0,19	0,13	0,64	1,45	60,73	276,56	43,07	2,19
576	Помидор свежий порционно	0,025	0,27	0,05	0,95	6,00	0,03	0,01	5,62	0,17	3,50	6,50	5,00	0,22
	Напиток инстантный «Золотой шар»	0,200	0,00	0,00	18,90	74,00	1,50	0,60	30,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0,060	3,96	0,72	23,76	119,00	0,00	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого		**0,680**	**25,33**	**32,97**	**112,77**	**856**	**1,93**	**0,88**	**37,13**	**9,4**	**104,99**	**645,65**	**95,62**	**5,23**

Итого за день	**1,29**	**48,26**	**49,26**	**208,53**	**1493**	**2,17**	**1,25**	**60,7**	**12,13**	**428,1**	**1097,51**	**245,42**	**9,16**

Понедельник 7 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
334	Макароны запеченные с сыром и маслом	0.205	10.61	16.01	39.01	354.00	0.12	0.07	0.11	1.25	146.55	125.55	15.75	0.94
6	Бутерброд с колбасой Молочной	0.050	5.67	7.63	15.46	154.00	0.00	0.05	0.00	0.59	10.90	47.90	7.90	0.74
685	Чай с сахаром витамин.	0.210	0.20	0.00	15.19	58.00	0.09	0.23	15.52	1.81	3.75	4.00	2.50	0.40
627	Яблоки св.	0.100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.01	0.03	10.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого		0.48	16.88	24.04	79.46	613.00	0.22	0.38	25.63	3.85	177.20	188.45	35.15	4.28

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
132	Рассольник Ленинградский с перловкой	0.250	3.00	4.50	20.10	135.00	0.19	0.09	7.32	0.23	26.70	73.43	27.88	0.98
391 518	Шницель рыбный натуральный с маслом Картофель отварной	0.085 0.200	15,14	23,05	34,17	419,00	0,16	0,26	30,4	5,48	56,55	261,35	66,24	2,42
576	Огурец свежий порционно, помидор св.	0.050	0,47	0,07	1,57	9,00	0,04	0,02	4,37	0,19	9,25	17,00	8,5	0,37
643	Кисель из кураги	0.200	0.88	0.00	34.96	155.00	0.01	0.02	0.49	1.10	32.14	28.90	16.24	0.47
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		0.845	23,45	28,34	114,56	837	0,4	0,49	42,58	7,84	142,04	470,68	147,06	6,58

Итого за день	1,325	40,33	52,38	194,02	1450	0,62	0,87	68,21	11,69	319,24	659,13	182,21	10,86

Вторник 8 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	0,130	19.83	14.77	32.36	369,00	0,09	0,07	0,54	0,51	257,67	276,52	32,67	0,73
1	Бутерброд с маслом сладко — сливочным	0,040	2,33	8,49	14,84	145,00	0,07	0,03	0,00	0,43	7,20	21,40	4,27	0,35
686	Чай с сахаром и лимоном	0,200	0,14	0,00	15,22	62,00	0,14	0,00	2,90	0,09	17,38	9,78	7,28	0,90
Итого		**0,370**	**22,3**	**23,26**	**62,42**	**576**	**0,3**	**0,1**	**3,44**	**1,03**	**282,25**	**307,7**	**44,22**	**1,98**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
138	Суп картофельный на рыбном бульоне с треской	0,275	6,73	3,03	20,08	123,00	0,19	0,13	8,05	0,65	31,72	203,00	38,24	1,11
469	Фрикадельки говяжьи	0,055	20.12	22.34	64.71	543,00	0,23	0,33	5,32	1,39	50,04	370,80	204,69	7,17
508	Каша гречневая рассыпчатая	0,200												
587	Соус томатный на мясном бульоне	0,050												
576	Зеленый горошек консервированный*	0,025	0,77	0,05	1,62	10,00	0,01	0,03	1,25	0,05	5,00	15,50	5,25	0,17
631	Компот из свежих яблок	0,200	0,24	0,24	35,82	148,00	0,00	0,02	2,58	0,12	16,84	6,60	6,82	1,41
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0,060	3,96	0,72	23,76	119,00	0,00	0,10	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого		**0,735**	**31,82**	**26,38**	**145,99**	**943**	**0,43**	**0,61**	**17,2**	**3,05**	**121**	**685,9**	**283,2**	**12,2**

* Горошек зеленый консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90

Итого за день	1,105	54,12	49,64	208,41	1519	0,73	0,71	20,64	4,08	403,25	993,6	327,42	14,18

Среда 9 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1011	Хлеб пшеничный порция	0.030	2.28	0.24	14.76	70.00	0.00	0.03	0.00	0.27	6.00	19.5	4.20	0.33
452	Биточки говяжьи особые с маслом	0.08	14,4	18,74	20,69	332,00	0,25	0,08	25,52	0,84	113,95	174,53	52,13	2,39
534	Капуста свежая тушеная	0.150												
576	Огурец свежий порционно	0.025	0.27	0.05	0.95	6.00	0.03	0.01	5.62	0.17	3.50	6.50	5.00	0.22
693	Какао -напиток на молоке витаминиз.	0.200	6.73	7.00	27.75	203.00	0.05	0.14	4.53	0.32	277.60	320.00	114.40	4.61
Итого		0,485	23,68	26,03	64,15	611,00	0,33	0,26	35,67	1,6	401,05	520,53	175,73	7,55

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	0.250	3.41	4.25	13.16	108.00	0.20	0.10	5.95	0.46	32.72	66.70	27.79	1.32
431	Печень по-строгановски	0.100	18,47	17,96	24,09	341,00	7,04	0,38	15,22	1,2	63,29	354,77	47,02	6,82
520	Пюре картофельное	0.150												
576	Огурец свежий порционно	0.025	0,17	0,02	0,47	3	0	0,01	0,87	0,02	4,25	7,5	3,5	0,12
636	Компот из апельсинов	0.200	0,62	0,14	45,59	190,00	0,01	0,03	16,8	0,11	29,27	16,10	10,05	0,33
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		0,785	26,63	23,09	107,07	761	7,25	0,62	38,84	2,63	146,93	535,07	116,56	10,93

Итого за день	1,27	50,31	49,12	171,22	1372	7,58	0,88	74,51	4,23	547,98	1055,6	292,29	18,48

Четверг 10 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
303	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	0.255	10.23	11.45	51.21	350.00	0.06	0.22	1.59	0.93	219.46	297.04	90.50	2.46
3	Бутерброд с сыром Российским	0.050	5.78	8.78	14.80	162.00	0.08	0.04	0.10	0.45	138.60	95.45	9.47	0.49
685	Чай с сахаром	0.200	0.20	0.05	15.01	60.00	0.00	0.00	0.10	0.08	14.58	8.24	6.44	0.86
627	Груша свежая	0.100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	5.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
Итого		0.555	16,61	20,58	91.32	619.00	0.14	0,28	6,79	1,86	391,64	416,73	118,41	6,11

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты со сметаной	0.250	2.94	2.49	6.35	64.00	0.18	0.04	19.95	0.22	51.60	103.19	20.22	0.69
451	Шницель из говядины	0.075												
516	Макароны отварные	0.200	19.60	22.87	55.40	510.00	0.13	0.14	1.13	1.56	75.16	189.89	35.55	1.87
595	Соус молочный	0.050												
576	Помидор свежий порционно	0.025	0.27	0.05	0.95	6.00	0.04	0.01	5.62	0.17	3.50	6.50	5.00	0.22
638	Компот из изюма	0.200	0.58	0.12	31.42	130.00	0.00	0.04	0.00	0.12	29.31	32.24	12.47	0.76
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		0,86	27,35	26,25	117,88	829	0,346	0,33	26,7	2.91	176,97	421,82	101,44	5,88

Итого за день	1,415	43,96	46,83	209,2	1448	0,486	0,61	33,49	4,77	568,61	838,55	219,85	11,99

Пятница 11 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом сладко — сливочным	0.040	2.33	8.49	14.84	145.00	0.07	0.03	0.00	0.43	7.20	21.40	4.24	0.35
358	Сырники из творога Молоко сгущенное	0.100 0.030	20.88	13.83	27.88	346.00	0.08	0.07	0.55	0.49	264.47	285.71	32.65	0.65
685	Чай с сахаром витамин.	0.210	0.20	0.00	15.19	58.00	0.09	0.23	15.52	1.81	139.28	8.24	12.69	0.83
Итого		**0,380**	**23,41**	**22,32**	**57,91**	**614,00**	**0,24**	**0,33**	**16,07**	**2,73**	**410,95**	**315,35**	**49,58**	**1,834**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
116	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной**	0.250/10	3.99	4.03	13.16	128.00	0.21	0.07	7.56	0.29	53.11	146.59	37.87	1.46
478 587	Запеканка картофельная с отварным мясом Соус томатный на мясном бульоне	0.250 0.050	19,64	17,12	38,34	397,00	0,23	0,25	8,80	0,91	41,63	265	71,13	3,43
576	Огурец свежий порционно	0.025	0,17	0,02	0,47	3,00	0,00	0,01	0,87	0,02	4,25	7,5	3,5	0,12
631	Компот из свежих яблок	0.200	0.24	0.24	35.82	148.00	0.00	0.02	2.58	0.12	16.84	6.60	6.82	1.41
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		**0,670**	**28,00**	**22,13**	**111,55**	**795,00**	**0,44**	**0,45**	**19,81**	**2,18**	**133,23**	**515,96**	**147,52**	**8,76**

** сметана 15% пастеризованная пром.производства

Итого за день	**1,05**	**51,41**	**44,45**	**169,46**	**1409**	**0,68**	**0,78**	**35,88**	**4,91**	**544,18**	**831,31**	**197,1**	**10,594**

Суббота 12 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
576	Огурец свежий порционно	0.025	0.17	0.02	0.47	3.00	0.00	0.01	0.87	0.02	4.25	7.50	3.50	0.12
388	Котлеты рыбные с маслом	0.80	12.84	16.30	27.43	321.00	0.09	0.20	5.46	4.33	85.46	21.05	49.81	1.75
520	Пюре картофельное	0.150												
692	Кофейный напиток на молоке	0.200	5.55	5.57	31.31	196.00	0.04	0.08	2.24	0.22	221.01	170.64	40.58	0.68
1011	Хлеб пшеничный порция	0.030	2.28	0.24	14.76	70.00	0.00	0.03	0.00	0.27	6.00	19.50	4.20	0.33
627	Бананы св.	0.100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.02	0.04	10.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
Итого		**1,305**	**22,34**	**22,63**	**94,97**	**686,00**	**0,15**	**0,36**	**18,57**	**5,24**	**324,72**	**246,69**	**140,09**	**3,48**

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	0.250	3.60	2.49	17.42	102.00	0.19	0.04	0.87	0.41	23.06	272.11	19.34	0.47
487	Цыплята бройлеры отварные	0.075	22.56	24.28	46.08	501.00	0.13	0.12	3.36	1.19	55.82	311.51	41.68	2.21
508	Каша рисовая рассыпчатая	0.200												
583	Соус паровой на курином бульоне	0.050												
576	Зеленый горошек консервированный*	0.025	0.77	0.05	1.62	10.00	0.01	0.03	1.25	0.05	5.00	15.50	5.25	0.17
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.75	0.09	34.59	143.00	0.04	0.01	0.53	0.54	37.80	24.87	20.86	0.93
1013	Хлеб ржано-пшеничный 2 порции	0.060	3.96	0.72	23.76	119.00	0.00	0.10	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34
Итого		**0,86**	**30,87**	**27,58**	**121,85**	**865,00**	**0,36**	**0,27**	**4,76**	**2,98**	**134,08**	**698,49**	**110,08**	**5,95**

* Горошек зеленый консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90

Итого за день	**2,165**	**53,21**	**50,21**	**216,82**	**1551**	**0,51**	**0,63**	**23,33**	**8,22**	**458,8**	**945,18**	**250,17**	**9,43**

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 11 лет и старше на период сентябрь-февраль

	Вес (г) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Угл.		A	B	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Норма по СанПиН в день	min	45,00	46,00	191,5	1357,00	0,45	0,7	35,00	6,00	600,00	900,00	150,00	8,50
	max	54,00	55,2	229,8	1628,00	0,54	0,84	42,00	7,2	720,00	1080,00	180,00	10,2
Итого за 1 неделю	7,65	282,01	276,52	1163,19	8401,00	11,89	4,51	310,34	48,25	2983,33	4475,00	1302,50	65,87
В среднем за день	1,27	47,00	46,09	193,87	1400,17	1,98	0,75	51,72	8,04	497,22	745,83	217,08	10,98
Итого за 2неделю	8,33	293,34	292,63	1169,13	8749,00	10,61	4,48	256,06	37,90	2842,06	4264,10	1469,04	75,53
В среднем за день	1,39	48,89	48,77	194,86	1458,17	1,77	0,75	42,68	6,32	473,68	710,68	244,84	12,59
Итого за 12 дней	15,98	575,35	569,15	2332,32	17150,00	22,50	8,99	566,40	86,15	5825,39	8739,10	2771,54	141,40
В среднем за день	1,33	47,95	47,43	194,36	1429,17	1,87	0,75	47,20	7,18	485,45	728,26	230,96	11,78

Количество продуктов, используемых для приготовления завтраков обедов с 11 лет и старше период сентябрь-февраль

№	Наименование продуктов	Рекомендуемое суточное кол-во		Рекомендуемое кол-во на 3 приема		Среднесуточное (г)	Всего за период (г)	Количество продуктов по дням недели нетто (г)											
		брутто	нетто	нетто min	нетто max	нетто	нетто	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120,0	120,0	60,0	72,0	60,0	720,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
2	Хлеб пшеничный	200,0	200,0	100,0	120,0	45,2	542,0	44,0	30,0	0,0	0,0	53,0	30,0	44,0	38,0	12,0	30,0	0,0	38,0
3	Сухари	10,0	10,0	5,0	7,5	3,6	43,0	5,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	4,0	5,0
4	Мука пшеничная	20,0	20,0	10,0	12,0	4,6	55,0	0,0	2,3	49,0	38,0	2,5	0,0	0,0	13,0	3,0	10,0	3,0	0,0
5	Крупы, бобовые	50,0	50,0	25,0	30,0	43,9	527,0	55,0	44,0	15,0	124,0	58,0	44,0	55,0	99,0	70,0	0,0	10,0	54,0
6	Макаронные изделия	20,0	20,0	10,0	12,0	23,3	280,0	0,0	73,0	0,0	0,0	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	65,0	40,0	0,0
7	Картофель	250,0	188,0	94,0	112,8	129,8	1558,0	238,0	0,0	30,0	50,0	125,0	0,0	230,0	23,0	50,0	23,0	180,0	0,0
8	Овощи свежие, зелень	400,0	320,0	160,0	192,0	149,8	1797,0	15,0	20,0	133,0	30,0	64,0	20,0	15,0	64,0	200,0	75,0	93,0	0,0
9	Фрукты (плоды) свежие	200,0	185,0	92,5	111,0	45,0	540,0	100,0	50,0	100,0	67,0	0,0	0,0	0,0	60,0	50,0	0,0	0,0	100,0
10	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч шиповник	20,0	20,0	10,0	12,0	7,1	85,0	0,0	56,0	50,0	0,0	156,0	0,0	0,0	50,0	0,0	50,0	140,0	0,0
11	Соки плодоовощные, напитки витаминизирован	200,0	200,0	100,0	120,0	125,0	1500,0	200,0	100,0	100,0	200,0	100,0	100,0	0,0	200,0	100,0	100,0	200,0	100,0
12	Мясо жилованное(мясо на кости) 1 кат.	86,0	78,0	39,0	46,8	40,2	482,0	25,0	0,0	66,0	100,0	25,0	0,0	25,0	38,0	67,0	79,0	89,0	28,0
13	Печень говяжья	30,0	25,0	18,7	22,5	7,3	87,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Цыплята 1 кат. Потрошенные(куры 1 кат.п/п)	60,0	53,0	26,5	31,8	36,8	442,0	0,0	25,0	0,0	0,0	55,0	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	125,0
15	Рыба - филе	80,0	77,0	38,5	46,2	22,8	274,0	50,0	0,0	0,0	0,0	33,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16	Колбасные изделия	20,0	19,6	9,8	11,8	1,7	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300,0	300,0	150,0	180,0	85,5	1026,0	140,0	140,0	0,0	140,0	0,0	140,0	140,0	140,0	140,0	0,0	0,0	200,0
18	Творог (массовая доля жира не более 9 %)	60,0	60,0	30,0	36,0	15,6	187,0	0,0	0,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	70,0	0,0	0,0
19	Сыр	12,0	11,8	5,9	7,0	3,2	38,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0
20	Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10,0	10,0	5,0	6,0	9,1	109,0	0,0	7,5	60,0	0,0	10,0	0,0	0,0	50,0	0,0	3,0	0,0	0,0
21	Масло сливочное	35,0	35,0	17,5	21,0	26,4	317,0	25,0	15,0	2,5	15,8	6,0	10,0	20,0	17,5	20,0	23,0	19,0	10,0
22	Масло растительное	18,0	18,0	9,0	10,8	5,0	60,5	4,0	6,0	6,0	4,0	12,0	3,0	2,0	5,0	5,0	4,0	12,0	3,0
23	Яйцо диетическое	1,0	40,0	20,0	24,0	11,3	136,0	0,0	0,0	4,4	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	2,0	0,0	0,0
24	Сахар	45,0	45,0	22,5	27,0	33,0	369,5	40,0	40,0	40,0	23,5	36,5	30,0	40,0	40,0	45,0	45,0	41,0	40,0
25	Чай	0,4	0,4	0,2	0,2	0,6	7,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
26	Какао	1,2	1,2	0,6	0,7	2,0	24,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0
27	Соль	7,0	7,0	3,5	4,2	3,8	45,4	4,0	4,0	3,0	5,0	4,0	3,0	4,0	4,0	3,0	5,0	4,0	5,0