

На
Утверждаю



Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
защите в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Краснодарскому краю в г. Канске
Белодов Н. П.

Утверждаю



директор МБОУ Держинская СШ №1
Щегарк Ю. Л.

**Примерное 10-дневное меню
для организации горячего питания детей
на базе столовой МБОУ Держинская СШ №1,
работающей на продовольственном сырье.**

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		23,14	30,16	81,78	698,35	0,16	0,26	229,41	501,20	489,04	62,96	3,32
	ОБЕД												
311,319	овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
66	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	21,86	0,74	30,70	36,75	15,22	0,70
209	жаркое по-домашнему	230	26,00	20,00	25,00	384,19	0,20	12,00	0,00	41,00	237,82	55,43	3,60
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		36,81	28,48	72,69	724,51	0,41	42,76	20,74	241,10	501,87	113,35	8,84
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,95	58,64	154,47	1422,86	0,57	43,02	250,15	742,30	990,91	176,31	12,16

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
239,340	сарделька отварная с соусом томатным	50/30	5,15	12,16	3,75	221,80	0,13	2,30	0,01	33,00	15,90	18,00	1,60
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		18,79	22,09	85,90	695,82	0,31	7,44	20,03	251,74	303,40	65,24	3,88
	ОБЕД												
46	суп картофельный с бобовыми	200	1,60	2,59	9,07	65,85	0,17	10,80	14,30	0,66	1,00	0,00	0,00
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
185	рыба запеченая в томате с овощами	140	19,10	10,60	9,90	212,00	0,12	12,60	14,88	115,00	329,15	123,00	2,80
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		30,07	20,71	123,79	798,43	0,65	78,00	60,33	214,71	552,21	212,44	12,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		48,86	42,80	209,69	1494,25	0,96	85,44	80,36	466,45	855,61	277,68	16,22

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
159	сырники из творога запеченные	200	25,8	9,97	52,78	453,8	1,25	0,9	50	233,8	458,33	49,8	1,00
ГП	молоко сгущеное	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		36,52	26,12	124,27	926,73	1,38	23,75	169,35	731,28	808,90	110,25	6,90
	ОБЕД												
56	суп с крупой и томатом	200	1,20	0,23	11,40	53,90	0,01	1,31	0,00	6,13	30,40	11,80	0,28
217	котлета, биточек, шницель в ассортименте	80	12,00	13,00	6,60	202,00	0,04	0,11	0,00	35,80	63,21	20,80	0,11
329	соус молочный	30	1,33	2,06	2,76	33,70	0,01	0,00	0,01	19,20	27,90	2,70	0,10
303	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	1,5
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		27,18	23,49	78,97	664,80	0,25	21,12	20,25	501,13	380,31	92,10	6,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		63,70	49,61	203,24	1591,53	1,63	44,87	189,60	1232,41	1189,21	202,35	13,13

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
173	рыба запеченная в сметанном соусе	130	21	17	7,2	264	0,17	5,4	47,18	114	320,4	109	2,6
338	ватрушка с повидлом	100	3,12	2,92	70,4	322,25	0,1	0,3	0,07	22,2	24	22	1,5
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		31,53	26,72	150,17	964,19	0,55	153,80	77,70	228,65	534,16	194,74	7,54
	ОБЕД												
62	суп - лапша домашняя	200	1,63	3,30	9,30	73,00	0,02	2,30	16,50	17,84	33,50	9,50	0,53
273	птица тушеная в соусе с овощами	230	15,10	22,70	23,10	346,00	0,12	10,12	0,02	70,80	139,00	65,53	2,80
358,359	компот из свежих фруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		24,93	29,41	97,25	738,42	0,29	52,72	36,52	251,75	385,99	112,78	5,87
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,46	56,13	247,42	1702,61	0,84	206,5	114,22	480,40	920,15	307,52	13,41

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
295	кукуруза консерв.отварная для подгарнировки	50	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
250	плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57	2,55
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		28,83	23,17	75,91	645,41	0,21	10,71	20,57	176,85	435,04	68,57	6,69
	ОБЕД												
34	борщ с капустой и картофелем	200	1,20	4,40	7,20	74,00	0,03	7,20	0,00	39,00	0,00	24,00	1,04
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
237	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50\30	8,00	8,40	5,70	130,40	0,03	0,00	10,90	10,40	92,50	12,30	1,40
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		24,91	19,69	140,56	830,73	0,32	31,60	10,90	120,40	295,80	146,10	10,78
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,74	42,86	216,47	1476,14	0,53	42,31	31,47	297,25	730,84	214,67	17,47

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		19,54	17,87	114,21	721,33	0,24	21,66	110,08	527,8	482,1	89,08	8,7
	ОБЕД												
53	суп картофельный с крупой рыбными консерв	200	5	6,6	14,7	137	0,08	3,45	0,02	7,6	132	11,3	1,9
239,340	сарделька отварная с соусом томатным	50/30	5,15	12,16	3,75	221,80	0,13	2,30	0,01	33,00	15,90	18,00	1,60
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	кондитерское изделие	20	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		24,79	29,35	117,13	925,11	0,42	9,75	29,95	92,81	288,52	64,09	9,06
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		44,33	47,22	231,34	1646,44	0,66	31,41	140,03	620,61	770,62	153,17	17,76

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
133	омлет натуральный	200	17,8	27,6	5	339	0,47	0,9	212,5	263	252,5	22,6	7,7
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	кондитерское изделие	20	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		32,84	49,41	75,84	863,46	0,62	6,16	351,83	734,01	676,16	83,05	10,19
	ОБЕД												
40	рассольник Ленинградский	200	3,35	7,50	22,00	100,00	0,08	12,70	0,67	20,00	57,00	20,00	0,90
252	биточки припущенные с маслом	70/5	11	12,4	7,5	186	0,07	0,8	20	40,6	169,6	21	1,3
89	рагу из овощей	150/4	2,79	11,15	16,93	179,23	0,07	12	0	57	97,5	40,5	1,2
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		25,19	34,21	107,13	765,67	0,34	26,20	40,67	252,60	519,40	108,80	4,84
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,03	83,62	182,97	1629,13	0,96	32,36	392,50	986,61	1195,56	191,85	15,03

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
209	жаркое по-домашнему	230	26,00	20,00	25,00	384,19	0,20	12,00	0,00	41,00	237,82	55,43	3,60
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		30,82	20,74	50,48	537,68	0,29	20,20	0,00	86,20	317,42	80,83	7,70
	ОБЕД												
47	суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,94	0,28	10,90	13,16	22,47	78,21	11,80	1,22
173	рыба запеченая в сметанном соусе	130	21	17	7,2	264	0,17	5,4	47,18	114	320,4	109	2,6
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36
358,359	компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		38,05	30,22	120,63	898,32	0,61	21,70	180,34	189,35	590,31	160,10	7,32
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		68,87	50,96	171,11	1436,00	0,90	41,90	180,34	275,55	907,73	240,93	15,02

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
160	пудинг творожный запеченный	200	27,20	26,30	42,30	516,00	0,13	0,40	0,13	305,00	375,00	44,00	1,90
ГП	молоко сгущеное или джем	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,30	45,12	0,01	0,00	0,00	6,00	3,00	3,00	0,40
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		35,21	31,04	94,08	804,83	0,25	1,49	30,10	563,48	635,77	78,77	2,84
	ОБЕД												
311,319	овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	7,80	5,44	15,20	140,00	0,05	18,70	0,00	23,7	11,80	37,80	2,50
239,340	сарделька отварная с соусом томатным	50/30	5,15	12,16	3,75	221,80	0,13	2,30	0,01	33,00	15,90	18,00	1,60
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		25,51	24,61	109,05	864,83	0,42	49,20	0,01	134,10	171,50	110,00	13,69
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,72	55,65	203,13	1669,66	0,67	50,69	30,11	697,58	807,27	188,77	16,53

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
303	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	1,5
216	котлета, биточек, шницель в ассортименте	80	12,00	13,00	6,60	202,00	0,04	0,11	0,00	35,80	63,21	20,80	0,11
341	соус сметанный с томатом	30	0,54	1,44	5,61	12,72	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		21,00	20,56	98,98	639,33	0,21	35,11	9,24	362,00	196,11	73,10	7,07
	ОБЕД												
44	суп из овощей	200	1,54	4,86	10,06	92,20	0,05	27,50	0,00	31,40	59,30	23,30	0,74
179	рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	18,20	7,80	25,00	244,00	0,34	30,40	16,16	91,00	11,20	76,40	2,20
358,359	компот из свежих фруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	кондитерское изделие	20	1,92	6,05	20,58	135,51	0,03	0,00	35,91	6,92	19,95	6,98	0,24
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		29,86	22,12	120,49	791,13	0,57	98,20	72,07	292,43	303,94	144,43	5,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,86	42,68	219,47	1430,46	0,78	133,31	81,31	654,43	500,05	217,53	12,79

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
341,236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/30	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56
ГП	кондитерское изделие	20	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		26,63	30,37	107,49	826,08	0,30	7,30	56,00	88,37	388,70	125,00	12,30
	ОБЕД												
38	суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	21,76	60,80	0,11	19,05	13,16	27,16	78,20	30,84	1,20
271	рагу из птицы	230	20	25	24	406,00	0,19	36	27,13	43	234,08	64	3,2
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный напиток порционно	115	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		30,38	30,65	107,60	775,26	0,42	165,75	60,29	219,16	509,58	125,14	6,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,01	61,02	215,09	1601,34	0,72	173,05	116,29	307,53	898,28	250,14	18,74

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
329,175	шницель рыбный с соусом	80/30	11,2	1,7	7,7	90,4	0,06	0,3	0,01	28	128	18,4	0,5
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		20,65	10,04	81,11	490,45	0,37	38,64	30,48	165,19	377,26	89,08	3,75
	ОБЕД												
57	суп картофельный с фасолью	200	1,8	3,4	12,08	102	0,035	15	0,014	15,2	32,08	20,4	0,7
282	каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	202	0,04	0	0	28,5	150	21	0,9
211	гуляш из говядины	100	13	15	3	200	0,05	1	0,03	14	179	23	2
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
351	кисель из концентрата плодового или ягодног	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<i>итого за обед</i>		32,13	29,15	124,96	889,28	0,265	20,4	100,04	122,1	531,58	92,2	6,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		52,78	39,19	206,07	1379,73	0,64	59,04	130,52	287,29	908,84	181,28	10,39
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ		56,2758	52,5317	205,039	1540,0125	0,82	78,66	144,74	587,368	889,589	216,85	14,888

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания
детей в возрасте от 7 до 11 лет на базе столовых,
общеобразовательных учреждений г. Дзержинска, работающих
на продовольственном сырье**

Продукт	Норма	Факт					Норма	Факт
Завтрак			Обед и завтрак					
Молоко и кисломолочные продукты	112	128					248	196
Творог	13	28					27,5	28
Колбасные изделия	3,8	4,2					9	12,5
Сыр	2,5	7					6	7
Кондитерские изделия	2,5	7					6	7
Фрукты	50	50					120	125
Сок	50	50					120	117
Яйцо	10	11					22	20
Масло сливочное	7,5	8					18	18
Овощи	88	89					210	216
Мясо говядины 1 категории	19	20					57	65
Рыба филе	15	14,0					36,0	40,0
Цыплята 1 категории	10	9,0					24,0	36,0
Крупы	11	16,0					27,0	34,0
Макароны	3,8	4,0					9,0	12,8
Картофель	50	45,00					150,0	168,0
Сметана	2,5	2,30					6,00	6,50
Масло растительное	3	3,60					9,00	9,70