

СОГЛАСОВАНО :

Начальник Территориального отделения по
Черноморскому и Раздольненскому районам
Роспотребнадзора по Республике Крым и
г. Севастополю



Г.Н. Власенко
«15» 08 2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Раздольненская школа-гимназия №2 им.Л.Рябики»
Раздольненского района Республики Крым


Е.Т.Цисарь
«15» 08 2017г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым работающих на новом технологическом оборудовании,
установленном на пищеблоках.
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

ЗАВТРАК Дети.

сентябрь 192

№ реп.	Наименование блюда	Массы порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
234	Котлета рыбная	100	12,2	7,78	14,70	178,00	0,06	0,32	5,20	5,02	43,48	163,70	38,26	1,44
71	Овощи натуральные свежие (порционно огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный осветлённый)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		20,76	16,72	96,14	630,62	0,38	43,89	45,2	5,83	124,27	343,94	113,54	10,03

ОБЕД 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
321	Кануста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
317	Птица отварная (филе)	50	10,55	6,80	0	103,33	0,02	0	10,00	0,15	19,50	71,50	10,00	0,90
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		29,22	38,24	83,72	796,5	0,32	34,52	142	5,5	365,9	453,27	112,18	5,94
	Итого за день		49,98	54,96	179,86	1427,12	0,7	78,41	187,2	11,33	490,17	797,21	225,72	15,97

ЗАВТРАК 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	4,56	6,22	24,25	171,75	0,06	0,88	33,50	0,37	99,73	87,89	15,23	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		14,44	20,42	66,6	508,33	0,18	2,54	123,94	0,86	352,95	306,15	49,26	1,9

ОБЕД 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
281	Биточки паровые (говядина)	90	12,52	8,52	7,81	157,50	0,06	0	13,50	0,59	13,05	119,25	22,28	1,07
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		25,05	26,51	126,4	857,77	0,44	49,28	44	4,36	200,9	416,21	144,26	9,31
	Итого за день		39,49	46,93	193	1366,1	0,62	51,82	167,94	5,22	553,85	722,36	193,52	11,21

ЗАВТРАК 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Кисломолочный продукт (Кефир или Ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,86	20,54	67,34	467,03	0,32	2,64	198,25	0,82	477,7	507,88	101,48	3,83

ОБЕД 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
143	Рагу из овощей с (соусом сметанным с томатом №331)	150	2,76	11,06	13,33	166,20	0,09	19,35	39,0	2,97	54,81	68,24	26,42	0,97
325	Фрикадельки из птицы (филе)	80	14,35	1,17	6,88	95,00	0,05	0	0	0,20	9,40	86,80	17,10	0,89
71	Овощи натуральные свежие (порционно огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный осветлённый)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		33,18	22,1	108,37	771,02	0,42	49,91	54	4,6	173,95	450,25	142,87	10,9
	Итого за день		55,04	42,64	175,71	1238,05	0,74	52,55	252,25	5,42	651,65	958,13	244,35	14,73

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	5,61	6,97	27,75	197,25	0,14	0,85	33,50	0,16	102,98	137,53	35,70	0,92
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		15,7	18,17	68,41	500,83	0,25	2,26	112,5	0,63	372,56	344,73	64,15	2,16

ОБЕД 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной 15%)	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш (говядина)	60/60	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
386	Кисломолочный продукт (Ряженка или Кефир)	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,6	40,00	0	248,00	184,00	28,00	0,20
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		40,23	44,18	98,67	953,62	0,34	9,37	124	6,49	468,55	632,33	118,17	7,29
	Итого за день		55,93	62,35	167,08	1454,45	0,59	11,63	236,5	7,12	841,11	977,06	182,32	9,45

ЗАВТРАК 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
279	Тефтели	80	8,77	7,72	7,90	135,93	0,05	0	21,47	0,4	12,04	91,27	15,47	0,65
331	Соус, сметанный с томатом	70	1,23	3,50	4,92	56,07	0,02	0,94	23,66	0,21	20,47	20,57	6,85	0,28
71	Овощи натуральные свежие (порционно огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		18,5	17,32	93,5	608,45	0,35	39,87	70,63	1,16	131,69	293,34	92,57	6,96

ОБЕД 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/70	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный осветлённый)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,86	22,94	125,57	838,82	0,39	43,83	53,04	10,65	178,36	424,13	147,66	10,03
	Итого за день		46,36	40,26	219,07	1447,27	0,74	83,7	123,67	11,81	310,05	717,47	240,23	16,99

ЗАВТРАК 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая + ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Кисломолочный продукт (Кефир или Ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		19,83	22,06	51,01	494,98	0,26	2,23	213	1,06	438	437,38	68,68	2,82

ОБЕД 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
210	Омлет натуральный	175/15	17,79	30,62	3,36	359,85	0,13	0,33	408,35	0,94	131,25	287,80	20,60	3,36
243	Сосиски, сардельки отварные	55	6,06	13,12	0,21	144,10	0,1	0	0	0,22	19,03	87,45	11	0,98
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		39,28	72,61	83,24	1155,57	0,51	27,41	551,79	4,07	516,09	719,77	115,93	10,51
	Итого за день		59,11	94,67	134,25	1650,55	0,77	29,64	764,79	5,13	954,09	1157,15	184,61	13,33

ЗАВТРАК 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
240	Фрикадельки рыбные	100	11,76	1,40	8,08	92,00	0,10	0,52	18,60	0,42	40,54	159,06	35,76	0,96
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный осветлённый)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		20,61	12,93	80,15	527,32	0,37	43,25	58,6	9,26	112,1	333,11	104,23	6,42

ОБЕД 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
223	Запеканка из творога с (мукой)	190	33,74	22,99	34,90	480,70	0,11	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52
	Сгущенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98
	Итого за день		67,5	45,49	203,35	1500,15	0,73	53,66	236	11,51	681,72	1049,07	225,04	10,4

ЗАВТРАК 8день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317	Птица отварная (филе)	65	13,72	8,84	0	134,33	0,02	0	13,0	0,20	25,35	92,95	13,0	1,17
71	Овощи натуральные свежие (порционно огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,81	16,68	95,9	634,53	0,23	52,99	13	4,53	216,73	287,17	111,86	8,15

ОБЕД 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
279	Тефтели	100	10,96	9,65	9,88	169,92	0,06	0	26,83	0,5	15,05	114,08	19,34	0,8
331	Соус, сметанный с томатом	80	1,41	4,00	5,62	64,08	0,02	1,07	27,04	0,24	23,39	23,50	7,83	0,32
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		29,25	27,67	117,27	847,82	0,46	9,73	93,87	4,05	126,85	343,43	97,27	5,82
	Итого за день		53,06	44,35	213,17	1482,35	0,69	62,72	106,87	8,58	343,58	630,6	209,13	13,97

ТАБЛИЦА № 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
143	Рагу из овощей с (соусом сметанным с томатом №331)	150	2,76	11,06	13,33	166,20	0,09	19,35	39,0	2,97	54,81	68,24	26,42	0,97
281	Биточки паровые (говядина)	90	12,52	8,52	7,81	157,50	0,06	0	13,50	0,59	13,05	119,25	22,28	1,07
71	Овощи натуральные свежие (порционно огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		20,04	20,27	66,49	531,2	0,24	24,63	52,5	3,62	104,36	262,89	76,3	3,71

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
259	Жаркое по - домашнему из говядины	50/125	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
386	Кисломолочный продукт (Ряженка или Кефир)	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,6	40,00	0	248,00	184,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		33,69	31,17	80,42	750,52	0,37	15,72	79	4,61	457,64	605,51	126,51	6,76
	Итого за день		53,73	51,44	146,91	1281,72	0,61	40,35	131,5	8,23	562	868,4	202,81	10,47

ЗАВТРАК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с (мукой)	135	23,98	16,34	24,80	341,55	0,08	0,32	99,9	0,65	199,8	289,17	32,94	1,08
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		32,27	21,25	72,3	609,07	0,21	2,01	128,54	0,67	394,22	482,93	72,57	2,53

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г