

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО У Роспотребнадзора

по ДЮ в Выборгском районе

И.И. Захаров



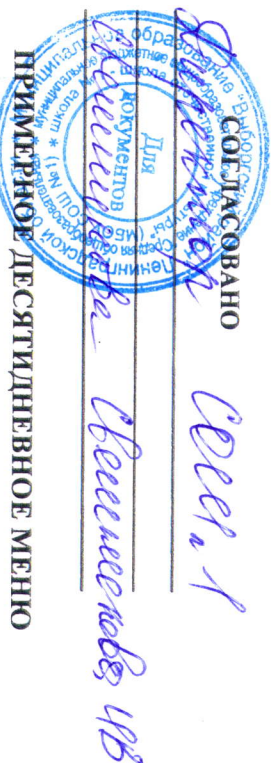
СОГЛАСОВАНО

С.В. Сидорова

Для

ДОКУМЕНТОВ

В.С. Шестеряков

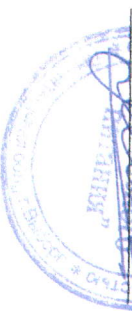


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Комбинат социального питания»

С.Н. Ашихмин



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения

питания учащихся образовательных учреждений г. Выборга,

Выборгского района Ленинградской области

1 День

| Наименование | Сборник рецептур школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорийность, 1 порция/ккал | Витамины | | | | | | | Микроэлементы | | | | |
|--------------|------------------------------------|----------------|------------|------------------------|---|---|-----------------------------|----------|---|---|---|----|---|----|---------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 2004 | № 302 | 1/200 | 6,40 | 9,20 | 24,80 | 213,50 | 0,50 | 0,50 | 48,60 | 1,10 | 90,30 | 171,80 | 48,20 | 1,20 |
| Горячий бутерброд с сыром и колбасой п/к | 2004 | № 10 | 1/65 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 238,60 | 0,80 | 0,00 | 0,03 | 0,78 | 140,10 | 88,40 | 7,40 | 0,40 |
| Чай с сахаром | 2004 | № 686 | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 0,72 | 0,09 | 0,00 | 11,86 | 5,58 | 4,79 | 0,49 |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 |
| Итого за приём пищи | | | | 17,81 | 26,12 | 75,98 | 618,20 | 1,30 | 1,22 | 48,72 | 1,88 | 244,86 | 274,58 | 62,19 | 2,29 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из св.капусты | 2004 | № 43 | 1/100 | 2,60 | 5,20 | 3,20 | 70,20 | 0,07 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 62,00 | 86,00 | 0,10 | 2,00 |
| Суп картофельный с горохом | 2004 | № 139 | 1/250 | 5,60 | 4,40 | 17,50 | 129,70 | 0,30 | 4,60 | 184,80 | 2,10 | 35,70 | 77,90 | 32,50 | 2,00 |
| Гуляш из говядины | 2004 | № 437 | 1/100 | 13,90 | 6,50 | 4,00 | 134,80 | 0,10 | 10,50 | 50,10 | 0,30 | 24,25 | 21,15 | 50,60 | 2,20 |
| Макаронны отварные | 2004 | № 332 | 1/180 | 5,40 | 10,20 | 36,60 | 274,20 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 5,00 | 99,00 | 0,01 | 2,00 |
| Напиток соковый | | | 1/200 | 1,00 | 0,20 | 18,40 | 83,05 | 0,10 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,50 |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 |
| Хлеб ржаной | | | 2/50 | 6,60 | 0,80 | 42,40 | 204,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 18,00 | 87,00 | 18,00 | 4,00 |
| Итого за приём пищи | | | | 38,30 | 28,50 | 143,10 | 1002,05 | 1,57 | 27,50 | 234,90 | 4,64 | 160,15 | 392,45 | 110,21 | 14,90 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 56,11 | 54,62 | 219,08 | 1620,25 | 2,87 | 28,72 | 283,62 | 6,52 | 405,01 | 667,03 | 172,40 | 17,19 |

2 День

| Наименование | Сборник рецептур школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорийность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | | | Микроэлементы | | | | |
|---|------------------------------------|----------------|------------|------------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшённая жидкая | 2004 | № 311 | 1/200 | 7,00 | 7,20 | 32,60 | 232,02 | 0,30 | 0,50 | 40,90 | 1,10 | 121,10 | 162,10 | 41,90 | 1,20 | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 2004 | № 686 | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 0,72 | 0,09 | 0,00 | 11,86 | 5,58 | 4,59 | 0,49 | | | | |
| Батон | | | 2/45 | 6,40 | 2,40 | 42,00 | 212,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 | | | | |
| Яблоко | | | 1/100 | 0,30 | 0,30 | 9,60 | 42,40 | 0,00 | 8,40 | 4,40 | 0,50 | 14,10 | 9,70 | 10,60 | 1,90 | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 14,00 | 9,90 | 99,40 | 546,62 | 0,30 | 9,62 | 45,39 | 1,60 | 149,66 | 186,18 | 58,89 | 3,79 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь с сахаром | 2004 | № 49 | 1/100 | 1,32 | 4,56 | 6,80 | 97,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 16,80 | 0,20 | 3,20 | | | | |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой | 2004 | № 143 | 1/250 | 7,20 | 3,60 | 21,10 | 138,10 | 0,16 | 2,20 | 211,10 | 0,34 | 18,20 | 14,20 | 15,00 | 1,00 | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 2004 | № 508 | 1/180 | 10,00 | 7,90 | 43,10 | 176,80 | 0,40 | 0,00 | 32,30 | 5,60 | 26,60 | 224,10 | 150,90 | 5,20 | | | | |
| Печень по строгановски | 2004 | № 431 | 1/100 | 13,60 | 13,60 | 3,90 | 198,60 | 5,80 | 11,20 | 471,00 | 0,90 | 20,00 | 220,90 | 14,80 | 4,70 | | | | |
| Компот из св.яблок | | | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 35,80 | 141,00 | 0,10 | 4,00 | 3,50 | 0,25 | 166,00 | 152,00 | 27,60 | 12,00 | | | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 2/50 | 6,60 | 0,80 | 42,40 | 204,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 42,22 | 31,66 | 174,10 | 1062,40 | 6,48 | 21,40 | 717,90 | 8,19 | 251,60 | 680,30 | 219,80 | 28,30 | | | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 56,22 | 41,56 | 273,50 | 1609,02 | 6,78 | 31,02 | 763,29 | 9,79 | 401,26 | 866,48 | 278,69 | 32,09 | | | | |

3 ДЕНЬ

| Наименование | Сборщик эцелтур школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорий- ность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | | Микроэлементы | | | | |
|------------------------------------|--|-------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 2004 | № 413 | 1/100 | 11,00 | 23,90 | 0,40 | 261,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 20,00 | 159,00 | 20,00 | 1,80 | | | |
| Макаронны отварные | 2004 | № 332 | 1/180 | 5,40 | 10,20 | 36,60 | 249,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 5,00 | 99,00 | 0,01 | 2,00 | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 2004 | № 692 | 1/200 | 4,20 | 4,60 | 26,50 | 159,00 | 0,00 | 0,72 | 0,09 | 0,00 | 11,86 | 5,58 | 4,59 | 0,49 | | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 | | | |
| Апельсин | | | 1/100 | 0,90 | 0,00 | 9,50 | 43,00 | 0,12 | 10,00 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 34,00 | 16,00 | 34,00 | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 24,70 | 39,90 | 94,00 | 818,10 | 1,47 | 10,72 | 0,12 | 0,34 | 59,46 | 306,38 | 42,40 | 38,49 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 2004 | № 40 | 1/100 | 14,00 | 5,10 | 8,90 | 88,00 | 0,03 | 45,00 | 0,01 | 0,00 | 28,80 | 18,60 | 0,00 | 0,60 | | | |
| Суп овощной с курой | 2004 | № 135 | 1/250 | 4,30 | 5,45 | 12,40 | 112,50 | 0,31 | 0,72 | 11,20 | 0,53 | 90,80 | 245,10 | 48,40 | 1,10 | | | |
| Рыба тушёная в томате с овощами | 2004 | № 374 | 1/100 | 19,70 | 14,80 | 23,70 | 228,40 | 3,30 | 0,60 | 58,90 | 4,15 | 25,85 | 12,76 | 87,45 | 3,68 | | | |
| Рис отварной | 2004 | № 511 | 1/200 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 145,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 19,00 | 87,00 | 16,00 | 1,60 | | | |
| Компот из смеси фруктов | 2004 | № 639 | 1/200 | 0,80 | 0,80 | 45,80 | 124,00 | 0,10 | 4,00 | 3,50 | 0,25 | 166,00 | 152,00 | 27,60 | 12,00 | | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | | |
| Хлеб ржаной | | | 2/50 | 6,60 | 0,80 | 42,20 | 204,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 53,70 | 37,30 | 188,20 | 1008,00 | 3,91 | 50,32 | 77,61 | 6,43 | 348,65 | 601,49 | 198,95 | 22,22 | | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 78,40 | 77,20 | 282,20 | 1826,10 | 5,38 | 61,04 | 77,73 | 6,77 | 408,11 | 907,87 | 241,35 | 60,71 | | | |

4 День

| Наименование | Сборщик эцентур школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорий- ность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | | | Микроэлементы | | | | |
|--|--|-------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная, со сушеным молоком | 2004 | № 315 | 1/150 | 11,20 | 10,64 | 65,40 | 326,00 | 0,30 | 0,10 | 101,60 | 0,30 | 190,90 | 315,90 | 38,20 | 0,40 | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 2004 | № 686 | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 2,80 | 0,09 | 0,00 | 11,86 | 5,58 | 4,59 | 0,49 | | | | |
| Батон | | | 2/45 | 6,40 | 2,40 | 42,00 | 212,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 17,90 | 13,04 | 122,60 | 598,20 | 0,30 | 2,90 | 101,69 | 0,30 | 205,36 | 330,28 | 44,59 | 1,09 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты я яблоком | 2004 | № 43 | 1/100 | 1,40 | 5,10 | 8,90 | 101,00 | 0,03 | 35,00 | 0,01 | 0,00 | 28,80 | 18,60 | 0,00 | 0,60 | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 2004 | № 132 | 1/250 | 10,80 | 9,40 | 16,60 | 170,20 | 0,30 | 6,50 | 188,60 | 0,80 | 33,20 | 130,00 | 32,40 | 1,80 | | | | |
| Коллета рубленая из куры | 2004 | № 498 | 1/100 | 24,80 | 17,98 | 24,20 | 201,33 | 0,06 | 0,25 | 1,10 | 1,50 | 16,00 | 103,60 | 20,40 | 10,10 | | | | |
| Пюре картофельное | 2004 | № 639 | 1/180 | 47,30 | 6,00 | 24,00 | 175,20 | 0,50 | 12,40 | 36,90 | 0,30 | 44,20 | 103,60 | 35,30 | 1,50 | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 2004 | № 648 | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 42,20 | 162,00 | 0,33 | 3,90 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 1/50 | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 43,50 | 40,08 | 158,10 | 1017,83 | 1,22 | 58,05 | 230,61 | 4,33 | 147,30 | 473,63 | 115,10 | 18,17 | | | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 61,40 | 53,12 | 280,70 | 1616,03 | 1,52 | 60,95 | 332,30 | 4,63 | 352,66 | 803,91 | 159,69 | 19,26 | | | | |

5 День

| Наименование | Сборник рецептур школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорийность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | Микроэлементы | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------|------------|------------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронны запеч. с сыром | 2004 | № 334 | 1/200 | 13,03 | 35,95 | 0,40 | 220,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Батон | | | 2/45 | 6,40 | 2,40 | 42,00 | 212,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 | | |
| Кофейный напиток | 2004 | № 692 | 1/200 | 2,20 | 1,20 | 24,30 | 114,60 | 0,10 | 0,30 | 8,80 | 0,00 | 68,00 | 65,90 | 18,60 | 0,60 | | |
| Банан | | | 1/100 | 1,10 | 0,30 | 14,70 | 67,20 | 0,10 | 7,50 | 14,00 | 0,00 | 6,40 | 20,40 | 29,40 | 0,40 | | |
| Итого за приём пищи | | | | 22,73 | 39,85 | 81,40 | 614,50 | 0,20 | 7,80 | 22,80 | 0,00 | 77,00 | 95,10 | 49,80 | 1,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежклы | 2004 | № 78 | 1/100 | 1,40 | 4,60 | 7,80 | 48,00 | 0,06 | 8,30 | 1,70 | 0,10 | 77,00 | 34,00 | 0,60 | 1,40 | | |
| Щи из свежей капусты с курой | 2004 | № 124 | 1/250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,10 | 8,80 | 186,60 | 0,20 | 40,12 | 38,80 | 19,40 | 0,80 | | |
| Котлеты из говядины | 2004 | № 451 | 1/100 | 15,90 | 14,40 | 16,00 | 261,00 | 0,10 | 10,50 | 50,10 | 0,30 | 24,25 | 21,15 | 50,60 | 2,20 | | |
| Греча рассыпчатая с маслом | 2004 | № 508 | 1/180 | 10,00 | 7,90 | 43,10 | 176,10 | 0,40 | 0,00 | 32,30 | 5,60 | 26,60 | 224,10 | 150,90 | 5,20 | | |
| Напиток | 2004 | № 632 | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 35,80 | 141,00 | 0,14 | 1,20 | 0,00 | 0,27 | 68,00 | 46,00 | 0,30 | 0,60 | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | |
| Хлеб ржаной | | | 1/50 | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | |
| Итого за приём пищи | | | | 36,10 | 32,80 | 154,90 | 922,20 | 0,80 | 28,80 | 274,70 | 7,93 | 254,17 | 450,08 | 241,30 | 13,44 | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 58,83 | 72,65 | 236,30 | 1536,70 | 1,00 | 36,60 | 297,50 | 7,93 | 331,17 | 545,18 | 291,10 | 14,64 | | |

6 День

| Наименование | Сборщик ежеднев школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорий- ность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | | | Микроэлементы | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная жидкая | 2004 | № 311 | 1/200 | 5,60 | 6,60 | 26,90 | 212,50 | 0,10 | 0,50 | 40,90 | 0,90 | 117,00 | 103,60 | 17,80 | 0,40 | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с колбасой п/к | 2004 | № 6 | 1/45 | 5,80 | 4,60 | 6,50 | 119,00 | 0,10 | 0,30 | 5,00 | 0,10 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 3,20 | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 2004 | № 686 | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 0,75 | 0,09 | 0,00 | 615,60 | 5,58 | 4,59 | 0,49 | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие | | | 1/100 | 0,50 | 0,00 | 12,90 | 63,00 | 0,00 | 13,20 | 6,60 | 0,80 | 21,10 | 14,50 | 10,60 | 2,90 | | | | | | | | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 12,20 | 11,20 | 61,50 | 454,50 | 0,20 | 14,75 | 52,59 | 1,80 | 769,70 | 123,68 | 32,99 | 6,99 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 2004 | № 45 | 1/100 | 1,30 | 5,00 | 8,00 | 84,00 | 0,00 | 27,50 | 34,30 | 2,30 | 49,30 | 28,00 | 14,80 | 0,50 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 2004 | № 133 | 1/250 | 7,20 | 1,40 | 21,70 | 178,70 | 0,20 | 1,20 | 0,00 | 1,00 | 44,00 | 244,00 | 42,00 | 1,50 | | | | | | | | | | | |
| Плов из кури | 2004 | № 492 | 1/280 | 21,55 | 36,64 | 37,86 | 398,45 | 0,30 | 7,20 | 179,00 | 0,00 | 50,90 | 308,50 | 128,70 | 2,10 | | | | | | | | | | | |
| Напиток соковый | 2004 | | 1/200 | 1,00 | 0,20 | 18,40 | 82,80 | 0,10 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,50 | | | | | | | | | | | |
| Батон | | | 2/45 | 6,40 | 2,40 | 42,00 | 212,20 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 2/50 | 6,60 | 0,80 | 42,20 | 204,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | | | | | | | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 44,05 | 46,44 | 170,16 | 1160,15 | 0,60 | 37,50 | 217,30 | 4,76 | 175,00 | 679,13 | 212,20 | 9,84 | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 56,25 | 57,64 | 231,66 | 1614,65 | 0,80 | 52,25 | 269,89 | 6,56 | 944,70 | 802,81 | 245,19 | 16,83 | | | | | | | | | | | |

7 День

| Наименование | Сборщик ежеднев школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорий- ность, 1 порци/ккал | Витамины | | | | | Микроэлементы | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сарделька отварная | 2004 | № 486 | 1/50 | 6,00 | 12,00 | 0,20 | 130,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 20,00 | 159,00 | 20,00 | 1,80 | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронны отварные | 2004 | № 332 | 1/180 | 5,40 | 10,20 | 36,60 | 249,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 5,00 | 99,00 | 0,01 | 2,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 2004 | № 692 | 1/200 | 2,20 | 1,20 | 24,30 | 114,60 | 0,10 | 0,30 | 8,80 | 0,00 | 68,00 | 65,90 | 18,60 | 0,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| Багон | | | 2/45 | 6,40 | 2,40 | 42,00 | 212,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 8,80 | 1,80 | 0,20 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 20,00 | 25,80 | 103,10 | 705,80 | 1,45 | 0,30 | 8,80 | 0,34 | 95,60 | 332,70 | 40,41 | 4,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоком | 2004 | № 51 | 1/100 | 1,50 | 3,00 | 10,50 | 74,00 | 0,60 | 8,30 | 1,90 | 0,10 | 77,00 | 34,40 | 0,80 | 1,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп полевой | 2004 | № 125 | 1/250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 168,00 | 0,10 | 12,00 | 186,60 | 0,20 | 40,10 | 38,80 | 19,40 | 1,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 2004 | № 388 | 1/100 | 16,60 | 8,90 | 18,80 | 214,30 | 0,20 | 0,10 | 5,30 | 2,70 | 32,30 | 185,20 | 44,30 | 1,40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 2004 | № 520 | 1/180 | 4,30 | 6,00 | 24,00 | 160,30 | 0,50 | 12,40 | 36,90 | 0,30 | 44,20 | 103,60 | 35,30 | 1,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 2004 | № 648 | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 42,20 | 162,00 | 0,33 | 3,90 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | | | | | | | | | | | |
| Багон | | | 1/45 | 6,40 | 2,40 | 42,00 | 212,20 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 2/50 | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 34,10 | 25,00 | 168,70 | 1092,80 | 1,73 | 36,70 | 234,70 | 5,03 | 218,70 | 479,83 | 126,80 | 10,17 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 54,10 | 50,80 | 271,80 | 1798,60 | 3,18 | 37,00 | 243,50 | 5,37 | 314,30 | 812,53 | 167,21 | 14,77 | | | | | | | | | | | | | | |

8 день

| Наименование | Сборник рецептур школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорийность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | | | Микроэлементы | | | | |
|---|------------------------------------|----------------|------------|------------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога запеченный | 2004 | № 362 | 1/200 | 37,30 | 24,00 | 46,40 | 311,30 | 0,50 | 0,40 | 30,00 | 0,50 | 290,90 | 415,90 | 48,20 | 1,40 | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 2004 | № 686 | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 0,72 | 0,09 | 0,00 | 11,86 | 5,58 | 4,59 | 0,49 | | | | |
| Батон | | | 1/25 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 44,00 | 26,40 | 103,60 | 583,50 | 0,50 | 1,12 | 34,09 | 0,86 | 314,56 | 472,81 | 64,59 | 3,33 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из овощей | 2004 | № 20 | 1/100 | 2,60 | 5,20 | 3,20 | 70,00 | 0,07 | 14,80 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 0,00 | 0,80 | | | | |
| Борщ из свежей капусты с курой и сметаной | 2004 | № 110 | 1/250 | 3,00 | 7,20 | 16,50 | 116,00 | 0,10 | 5,30 | 186,60 | 0,20 | 40,12 | 38,80 | 19,40 | 0,80 | | | | |
| Котлета куриная | 2004 | № 498 | 1/100 | 18,60 | 13,50 | 18,20 | 271,00 | 0,06 | 0,25 | 1,10 | 1,50 | 16,00 | 103,60 | 20,40 | 10,10 | | | | |
| Рагу из овощей | 2004 | № 224 | 1/180 | 4,40 | 7,30 | 18,40 | 148,50 | 0,20 | 32,10 | 358,70 | 0,30 | 98,20 | 89,10 | 39,70 | 2,10 | | | | |
| Компот из смеси фруктов | 2004 | № 639 | 1/200 | 0,80 | 0,80 | 45,80 | 124,00 | 0,10 | 4,00 | 3,50 | 0,25 | 166,00 | 152,00 | 27,60 | 12,00 | | | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 2/50 | 6,60 | 0,80 | 42,40 | 204,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | | | |
| Итого за приём пищи | | | | 39,20 | 36,00 | 165,50 | 1039,60 | 0,53 | 56,45 | 553,90 | 3,71 | 361,52 | 511,53 | 126,60 | 29,04 | | | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 83,20 | 62,40 | 269,10 | 1623,10 | 1,03 | 57,57 | 587,99 | 4,57 | 676,08 | 984,34 | 191,19 | 32,37 | | | | |

9 день

| Наименование | Сборник рецептур школьного питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорийность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | | | Микроэлементы | | | | |
|--------------|------------------------------------|----------------|------------|------------------------|---|---|----------------------------|----------|---|---|---|----|---|----|---------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Каша гречневая вязкая | 2004 | № 508 | 1/150 | 10,00 | 7,90 | 43,10 | 176,80 | 0,40 | 0,00 | 32,30 | 5,60 | 26,60 | 224,10 | 150,90 | 5,20 |
| Бутерброд с сыром | 2004 | № 3 | 1/35 | 4,60 | 8,90 | 7,70 | 138,30 | 0,80 | 0,00 | 0,03 | 0,78 | 140,10 | 88,40 | 7,40 | 0,40 |
| Какао с молоком | 2004 | № 693 | 1/200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 0,18 | 0,45 | 15,03 | 0,00 | 105,00 | 94,40 | 26,01 | 0,81 |
| Итого за приём пищи | | | | 19,50 | 21,80 | 83,30 | 505,10 | 1,38 | 0,45 | 47,36 | 6,38 | 271,70 | 406,90 | 184,31 | 6,41 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из свежей капусты | 2004 | № 43 | 1/100 | 1,40 | 5,10 | 8,90 | 88,00 | 0,03 | 21,00 | 0,01 | 0,00 | 28,80 | 18,60 | 0,00 | 0,60 |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой | 2004 | № 143 | 1/250 | 7,20 | 3,60 | 21,10 | 175,20 | 0,16 | 2,20 | 211,10 | 0,34 | 18,20 | 14,20 | 15,00 | 1,00 |
| Поджарка из говядины | 2004 | № 424 | 1/100 | 20,30 | 13,12 | 3,68 | 215,60 | 0,10 | 0,50 | 2,10 | 2,90 | 32,00 | 207,30 | 40,80 | 2,00 |
| Рис отварной | 2004 | № 511 | 1/180 | 2,40 | 7,30 | 54,20 | 285,20 | 0,20 | 0,00 | 28,30 | 0,30 | 11,50 | 84,00 | 29,00 | 0,50 |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 |
| Хлеб ржаной | | | 2/50 | 6,60 | 0,80 | 42,40 | 204,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 |
| Итого за приём пищи | | | | 41,10 | 31,12 | 151,28 | 1074,10 | 0,49 | 23,70 | 245,51 | 5,00 | 108,70 | 410,13 | 104,30 | 7,34 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 60,60 | 52,92 | 234,58 | 1579,20 | 1,87 | 24,15 | 292,87 | 11,38 | 380,40 | 817,03 | 288,61 | 13,75 |

10 День

| Наименование | Соприниматель шк. пищевого питания | Номер рецептур | Выход, гр. | Содержание на 1 порцию | | | Калорий- ность, 1 порц./ккал | Витамины | | | | | Микроэлементы | | | | |
|--|--|-------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соусика отварная | 2004 | № 413 | 1/100 | 11,00 | 23,90 | 0,40 | 261,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 20,00 | 159,00 | 20,00 | 1,80 | | |
| Макаронны отварные | 2004 | № 332 | 1/180 | 5,40 | 10,20 | 36,60 | 249,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 5,00 | 99,00 | 0,01 | 2,00 | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 2004 | № 686 | 1/200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 0,72 | 0,09 | 0,00 | 615,60 | 5,58 | 4,59 | 0,49 | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | |
| Итого за приём пищи | | | | 19,90 | 35,30 | 73,20 | 676,10 | 1,35 | 0,72 | 4,09 | 0,70 | 649,80 | 306,11 | 34,60 | 5,53 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 2004 | № 49 | 1/100 | 1,40 | 4,00 | 11,00 | 86,00 | 0,02 | 6,10 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 16,80 | 0,20 | 3,20 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем с курой | 2004 | № 124 | 1/250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,10 | 8,80 | 186,60 | 0,20 | 40,10 | 38,80 | 19,40 | 0,80 | | |
| Жаркое по-домашнему | 2004 | № 436 | 1/280 | 34,70 | 26,90 | 35,20 | 412,30 | 1,40 | 19,60 | 0,40 | 45,30 | 394,90 | 94,50 | 4,00 | 0,60 | | |
| Напиток соковый | | | 1/200 | 1,00 | 0,20 | 18,40 | 82,80 | 0,10 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,50 | | |
| Батон | | | 1/45 | 3,20 | 1,20 | 21,00 | 106,10 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,36 | 9,20 | 42,53 | 10,00 | 1,24 | | |
| Хлеб ржаной | | | 1/50 | 3,30 | 0,40 | 21,20 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | | |
| Итого за приём пищи | | | | 45,60 | 37,00 | 116,80 | 877,20 | 1,62 | 36,10 | 191,00 | 46,96 | 475,00 | 248,73 | 50,30 | 10,34 | | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 65,50 | 72,30 | 190,00 | 1553,30 | 2,97 | 36,82 | 195,09 | 47,66 | 1124,80 | 554,84 | 84,90 | 15,87 | | |

Примечание: Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 пункт 2.3; 4.3 при отсутствии возможностей строгого соблюдения настоящего меню допускаться изменения в меню п.6.14 по замене блюд в течении недели

Бухгалтер-калькулятор

Зыкова Ю.В.