

Согласовано

Директор МАОУ «Школа № 136 им. Я.А.Ватина» г. Перми

/А.Н.У дников/



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Пищальникова Н.Л.

М.П.

/Н.Л. Пищальникова/



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

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

День 1

№ п.п.	Наименование блюд	Въезд	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК 1															
114-2008г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	155	4,05	7,77	25,13	186,65	0,09	0,23	1,73	76,68	175,55	183,44	38,48	0,64	
	СЫР-ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,23		67,47	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
365/2008г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ- 5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01	
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05	
89-2008г	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16									
Итого ЗАВТРАК 1 :			13,48	17,28	69,40	487,33	0,17	0,33	61,84	131,18	352,20	315,94	63,18	1,47	
ОБЕД 1															
№28-2008г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 60	60	0,79	6,05	4,38	75,14	0,02	0,04	8,75		33,05	38,20	19,70	1,21	
46-2008г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦ(200)	200/25	2,27	2,70	13,71	88,23	0,08	0,05	12,33	17,00	24,87	48,71	18,02	0,75	
364/2013	АЗУ 200	200	13,77	15,12	26,61	297,62	0,23	0,20	32,21	53,60	38,77	187,13	48,87	2,34	
№283-200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
Итого ОБЕД 1 :			22,55	24,57	109,36	749,53	0,43	0,33	53,90	70,60	151,28	364,46	113,80	7,62	
Всего за день :			36,03	41,85	178,76	1236,86	0,60	0,66	115,74	201,78	503,48	680,40	176,98	9,09	

День 2

День 2															
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК 2															
161-2008г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	90	13,76	3,00	8,90	117,63	0,08	0,10	0,41	23,20	46,90	161,45	34,94	0,76	
241-2008г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 150	150	3,23	6,00	21,71	153,70	0,16	0,13	25,49	31,70	57,79	98,75	33,12	1,30	
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16									
243/2008г.	МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 60	60	1,42	1,10	5,99	39,55	0,08	0,12	5,91	11,00	60,79	85,69	46,19	0,83	
Итого ЗАВТРАК 2 :			21,84	10,56	72,91	474,40	0,35	0,36	34,61	65,90	174,73	366,93	119,29	3,31	
ОБЕД 1															
37/2008	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	200/8	1,56	4,14	9,66	82,08	0,04	0,05	17,56	12,00	45,91	44,72	20,75	0,92	
№209-200	КОТЛЕТА,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,44	11,48	9,33	198,40	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90	
220-2008г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ 150	150	4,77	5,60	21,50	155,34	0,11	0,06		16,00	5,96	75,70	50,00	1,68	
№280-200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
№32-2008г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	60	1,27	3,18	7,64	64,32	0,06	0,04	9,39		9,83	35,84	14,23	0,51	
Итого ОБЕД 1 :			27,83	25,23	115,85	802,35	0,42	0,32	28,22	52,40	146,87	373,82	131,14	6,46	

Всего за день: 49,67 35,79 188,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

День 3

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК 2																
№209-200	КОТЛЕТА,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,44	11,48	9,33	198,40	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90		
№227-200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	16,94	42,29	15,74	0,92		
№501-201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16										
Итого ЗАВТРАК 2 :			26,77	20,39	83,77	625,04	0,23	0,30	2,57	62,40	182,08	261,14	48,60	2,28		
ОБЕД 1																
№42-2008	РАССОЛЬНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/8	2,04	5,91	14,43	119,13	0,09	0,06	16,56	12,00	30,86	59,83	24,78	0,86		
192-2008Г.	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90/40	130	21,84	20,57	7,98	304,37	0,36	2,61	38,92	9693,90	41,08	387,96	23,89	8,26		
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,02	5,52	24,29	158,99	0,18	0,11	29,70	27,20	27,52	90,42	34,82	1,44		
№289-200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01				9,00	29,25	6,30		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94		
7-2008Г.	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57		
Итого ОБЕД 1 :			33,59	39,00	104,97	906,10	0,75	2,89	310,48	9733,10	174,17	639,65	119,31	13,22		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

День 4

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 2														
301-2013г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	18,00	27,23	4,77	336,03	0,04	0,22	0,33	125,00	59,09	102,00	8,65	1,08
274-2008г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16					41,98	31,11	14,36	0,57
7-2008г.	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30					0,57
Итого ЗАВТРАК 2 :			22,40	33,73	59,55	631,73	0,09	0,25	25,63	125,00	107,37	152,61	27,21	2,01
ОБЕД 1														
59-2008г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	200	2,51	3,84	10,83	87,91	0,07	0,09	13,59	22,00	64,15	70,44	25,14	0,68
161-2008г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	90	13,76	3,00	8,90	117,63	0,08	0,10	0,41	23,20	46,90	161,45	34,94	0,76
	РИС С ОВОЩАМИ(150)	150	3,98	9,88	36,26	249,84	0,07	0,07	5,41	51,60	38,43	109,12	40,31	1,07
№280-200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54				0,50	2,30	2,40	1,40	0,06
Итого ОБЕД 1 :			27,70	17,56	122,54	759,70	0,35	0,36	21,39	96,80	231,71	464,36	158,70	5,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

День 5

День 3

№ п.п.	Наименование блюда	В.в.д	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК 2																
№181-200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 200	200	18,85	19,19	18,58	322,49	0,24	0,24	27,49	66,64	39,17	234,88	48,51	2,54		
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16										
№28-2008г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ 60	60	0,86	6,05	5,02	77,94	0,01	0,02	5,70		25,38	26,34	12,78	0,80		
Итого ЗАВТРАК 2 :			23,08	25,69	59,70	562,79	0,28	0,27	33,19	66,64	71,00	280,72	65,49	3,72		
ОБЕД 1																
63-2008г	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	1,76	4,67	7,66	79,69	0,06	0,06	27,16	28,00	45,58	45,91	19,78	0,70		
№209-200	КОТЛЕТА,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,44	11,48	9,33	198,40	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90		
№227-200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	16,94	42,29	15,74	0,92		
№280-200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94		
115-2013г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ-ГОРЦ 60	60	1,29	6,02	5,20	80,00	0,01	0,02	3,15		18,45	16,65	6,75	0,32		
Итого ОБЕД 1 :			29,04	28,72	124,88	874,64	0,37	0,28	31,58	70,40	166,14	322,41	88,43	5,29		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

День 6

День 0

N рец.	Наименование блюда	Вып.уд	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1															
106-2008г	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 155	150/5	5,02	4,40	30,06	179,94	0,09	0,13	0,91	34,00	101,59	103,74	18,23	0,60	
139-2008	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
№296-200	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,35	1,16	15,70	78,68	0,02	0,07	0,61	9,30	56,21	41,85	6,51	0,09	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16									
89-2008г	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30	
Итого ЗАВТРАК 1 :			15,72	10,81	75,27	461,74	0,21	0,42	61,52	143,30	219,80	264,89	46,74	2,32	
ОБЕД 1															
№32-2008г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ 60	60	0,96	3,17	7,00	60,35	0,05	0,03	8,58		9,22	30,27	12,80	0,47	
47-2008г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,44	2,58	16,83	100,31	0,10	0,06	16,33	12,00	26,33	58,87	24,70	0,98	
№181-200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 200	200	18,85	19,19	18,58	322,49	0,24	0,24	27,49	66,64	39,17	234,88	48,51	2,54	
	СОК С МЯКОТЮ (200)	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
Итого ОБЕД 1 :			28,30	25,61	99,50	742,47	0,52	0,44	60,40	78,64	135,00	426,95	124,07	5,83	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

День 7

День /

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 2														
192-2008г.	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90/40	130	21,84	20,57	7,98	304,37	0,36	2,61	38,92	9693,90	41,08	387,96	23,89	8,26
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,02	5,52	24,29	158,99	0,18	0,11	29,70	27,20	27,52	90,42	34,82	1,44
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16					7,15	32,50	5,85	0,52
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	40	3,84	3,06	48,75	237,84	0,05	0,01						
Итого ЗАВТРАК 2 :			32,07	29,60	117,12	863,56	0,62	2,74	68,62	9721,10	82,20	530,38	68,76	10,60
ОБЕД 1														
37/2008	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	200/8	1,56	4,14	9,66	82,08	0,04	0,05	17,56	12,00	45,91	44,72	20,75	0,92
406-2013г.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200	200	16,06	21,70	36,35	404,96	0,12	0,14	3,23	28,00	28,44	201,65	45,34	1,65
№289-200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
№30-2008г	САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	60	0,51	3,07	1,55	35,83	0,02	0,02	5,50		23,05	28,00	13,30	0,60
Итого ОБЕД 1 :			23,86	29,86	103,88	780,35	0,28	0,30	226,29	40,00	130,13	344,70	100,85	5,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

День 8

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

День 9

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК 2															
142-2008г.	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	16,48	7,60	27,44	244,03	0,13	0,28	6,57	51,46	120,96	206,72	65,34	1,43	
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ГОР)20	20	1,47	1,73	11,43	67,17	0,01	0,06	0,15	6,43	46,97	33,51	5,20	0,03	
№501-201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16									
Итого ЗАВТРАК 2 :			24,52	12,52	78,34	523,50	0,21	0,50	8,02	77,89	294,23	349,73	88,74	1,92	
ОБЕД 1															
№71-2008	СУП КАРТОФ.С КРУПНОЙ С КОНСЕР(220)	200	4,77	7,56	15,64	149,62	0,09	0,09	13,33	8,00	19,51	99,69	29,96	1,06	
633/83	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 90/40	130	25,67	21,77	12,83	350,01	0,23	1,58	14,99	2512,00	37,52	268,40	18,03	14,51	
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,02	5,52	24,29	158,99	0,18	0,11	29,70	27,20	27,52	90,42	34,82	1,44	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01				9,00	29,25	6,30	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02				11,28	37,68	11,76	
282-2008г	КОМПОТ ИЗ СВ ФРУКТОВ	200	0,32	0,32	22,81	95,40	0,02	0,02	8,00			13,25	8,80	7,20	
№28-2008г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ 60	60	0,86	6,05	5,02	77,94	0,01	0,02	5,70			25,38	26,34	12,78	
Итого ОБЕД 1 :			39,69	41,89	112,28	985,68	0,62	1,85	71,72	2547,20	143,46	560,58	120,85	21,06	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

День 10

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 2														
364/2013	АЗУ 200	200	13,77	15,12	26,61	297,62	0,23	0,20	32,21	53,60	38,77	187,13	48,87	2,34
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16					30,56	20,21	11,69	1,20
49/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60	60	0,64	6,12	3,31	70,90	0,02	0,02	19,10					
Итого ЗАВТРАК 2 :			17,84	21,70	66,23	532,04	0,28	0,23	54,11	53,60	78,58	228,38	65,60	3,96
ОБЕД 1														
№42-2008	РАССОЛЬНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/8	2,04	5,91	14,43	119,13	0,09	0,06	16,56	12,00	30,86	59,83	24,78	0,86
3№334-20	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,89	3,69	5,30	113,91	0,14	0,17	0,95	28,80	69,05	210,88	39,24	0,72
	РИС С ОВОЩАМИ(150)	150	3,98	9,88	36,26	249,84	0,07	0,07	5,41	51,60	38,43	109,12	40,31	1,07
№283-200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54			0,50		2,30	2,40	1,40	0,06
Итого ОБЕД 1 :			27,11	20,24	121,67	777,96	0,40	0,34	24,03	92,40	195,23	472,65	132,94	6,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1 СТУПЕНЬ ВЕСНА-ЛЕТО (ЗАВТРАК И ОБЕД)

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	В среднем за период	Норма в сутки, г(мл)	Норма при диетическом питании, г(мл)	Отклонение - ние от нормы, %
1	МОЛОКО	120,00	300,00	150,00	-20,00%
2	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	0,00	150,00	75,00	-100,00%
3	ТВОРОГ (5%-9%ж.м.,ж.д.)	29,80	50,00	25,00	19,20%
4	СМЕТАНА	4,75	10,00	5,00	-5,00%
5	СЫР	1,66	10,00	5,00	-66,80%
6	МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	25,00	70,00	35,00	-28,57%
7	ПТИЦА (КУРЫ, ЦЫПЛЯТА БРОЙЛЕРЫ)	19,80	35,00	17,50	13,14%
8	СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ, ЯЗЫК, СЕРДЦЕ)	6,66	30,00	15,00	-55,60%
9	РЫБА (ФИЛЕ) В Т.Ч. СЛАБО ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ	45,00	58,00	29,00	55,17%
10	ЯЙЦО	40,00	50,00	25,00	60,00%
11	КАРТОФЕЛЬ	123,01	187,00	93,50	31,56%
12	ОВОЩИ (СВЕЖИЕ, ЗАМОРОЖЕННЫЕ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) ВКЛЮЧАЯ СОЛЕННЫЕ И КВАСЕНЫЕ, ТОМАТ ПЮРЕ, ЗЕЛЕНЬ	180,00	280,00	140,00	28,57%
13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	185,00	92,50	8,11%
14	СУХОФРУКТЫ	8,89	15,00	7,50	18,53%
15	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ	200,00	200,00	100,00	100,00%
16	СПЕЦИИ	1,00	2,00	1,00	0,00%
17	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,00	80,00	40,00	-25,00%
18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75,00	150,00	75,00	0,00%
19	КРУПЫ, БОБОВЫЕ	29,85	45,00	22,50	32,67%
20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	7,78	15,00	7,50	3,73%
21	МУКА ПШЕНИЧНАЯ	7,25	15,00	7,50	-3,33%
22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	16,00	30,00	15,00	6,67%
23	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8,89	15,00	7,50	18,53%
24	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	3,33	10,00	5,00	-33,40%
25	ЧАЙ	0,50	1,00	0,50	0,00%
26	КАКАО-ПОРОШОК	0,50	1,00	0,50	0,00%
27	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,50	1,00	0,50	0,00%
28	САХАР	15,00	30,00	15,00	0,00%
29	ПРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	0,09	0,20	0,10	-10,00%
30	КРАХМАЛ	1,20	3,00	1,50	-20,00%
31	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ	1,50	3,00	1,50	0,00%
ИТОГО					0,91%

Пищевые вещества, энергетическая ценность, витамины и минеральные вещества

№ п/п	Наименование группы веществ	В среднем за период	Норма в сутки, г,мг,ккал,мкг	Отклонение от нормы, %
1	БЕЛКИ	78	77	1,30%
2	ЖИРЫ	82	79	3,80%
3	УГЛЕВОДЫ	350	335	4,48%
4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	2458	2350	4,60%
5	ВИТАМИН С	68	60	13,33%
6	ВИТАМИН В1	1,3	1,2	8,33%
7	ВИТАМИН В2	1,2	1,4	-14,29%
8	ВИТАМИН А	657	700	-6,14%
9	ВИТАМИН D	9,85	10	-1,50%
10	КАЛЬЦИЙ	1300	1100	18,18%
11	ФОСФОР	1254	1100	14,00%
12	МАГНИЙ	264	250	5,60%
13	ЖЕЛЕЗО	11,5	12	-4,17%
14	КАЛИЙ	1300	1100	18,18%
15	ИОД	0,11	0,1	10,00%
16	СЕЛЕН	0,027	0,03	-10,00%
17	ФТОР	3,57	3	19,00%
ИТОГО				4,98%