

Согласовано

И.о. начальника ТО У Роспотребнадзора
По Краснодарскому краю в Ейском,
Староминском, Щербиновском районах

_____ М.С.Ременюк

Согласовано

Начальник управления
образования
МО Ейский район

_____ И.А.Каинова

Утверждаю
Директор ООО
«Комбинат школьного питания»
_____ К.Г.Мельников



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**Горячих завтраков и обедов
(возрастная категория 7-10 лет)**

На 2014 год

**Для учащихся общеобразовательных учреждений
Г.Ейск**

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Цена порци и (руб)	Пищевые вещества (г)			Энерг ети ческа я ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак:																
	Котлеты в тесте	115		14.0	6.56	40.83	281.75	0.138	0	0	1.68	24.15	153.1	35.6	1.6		
	Каша рисовая молочная	200/5		0.27	10.46	6.54	117.05	0.061	1.36	2050	0.22	226.79	248.9	4.8	0.3		
	Чай	200		0.2	0.06	10.0	42.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3		
	Хлеб пшеничный	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0		
	Итого на завтрак:			18.02	18.63	79.72	558.30	0.279	1.36	2050	2.52	272.06	449.38	60.7	3.2		
	Обед:																
	Капуста кваш	60		1,08	0,1	1,8	13,8	0,01	18	0	0	28,8	18,6	9,6	0,36		
	Суп картофельный с горохом	200		14.38	10.63	48.75	350.0	0.05	3.08	250	1.0	16.75	84.23	15.3	2.0		
	Печень по-строгановски	85		7.48	12.12	6.07	115.45	0.15	0.17	4258.5	0.85	27.89	208.23	14.2	4.2		
	Каша пшеничная	150		4,85	5,4	38,55	229,5	0,2	0	0	2,4	33	148,5	36	2,55		
	Кисель из концентрата	200		0.4	0	30.6	118.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3		
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.3	29.62	0	3.2	0.5		
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.2	8.2	7.4	3.0	0.1		
	Итого на обед:			30,04	28,88	140,88	902,35	0,424	22,65	4808,5	4,75	153,88	470,84	84,6	10,0		
	ИТОГО:			48,06	47,51	220,6	1460,6	0,703	24,01	6858,5	7,27	425,94	920,22	145,3	13,2		

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Реце п тур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и (г)	Цена порци и (руб)	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Сыр (порц.)	20		4,64	7,78	0	72,8	0,01	0,16	52	0	176	116	7,2	0,02
	Сосиска отв.	50		5,2	10,05	0,4	113	0,02	0	0	0,2	12,5	100	0	0,4
	Пюре картофельное	100		2,27	2,92	15,34	141,34	0,14	4,0	324	0,14	209,2	240,5	21,6	0,83
	Хлеб пшеничный	40		3,55	1,55	22,35	117,5	0,08	0	0	0,62	11,5	44,5	17,0	1,0
	Чай с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого на завтрак:			17,06	23,9	54,49	530,64	0,27	4,76	376	0,96	475,2	551	57,8	3,05
	Обед:														
	Икра свекольная	60		1,36	3,46	3,8	64,98	0,007	20,34	678	1,0	7,86	20,48	11,2 5	0,68
	Суп картофельный с макаронами	250		6,75	7,25	24,75	292,5	0,129	3,08	250	0	16,75	84,23	15,3	2,03
	Плов из птицы	200		14,4	12,7	5,9	274,5	0,02	1,23	100	1,6	6,7	33,69	6,12	0,81
	Сок фруктовый	200		1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	20		1,55	0,53	10,65	54,60	0,09	0	0	0,3	29,62	0	3,2	0,54
	Хлеб ржаной	20		0,3	0,1	4,46	21,0	0,004	1,4	0	0,2	8,2	7,4	3,0	0,14
	Итого на обед:			25,36	24,24	69,76	799,58	0,270	30,05	1028	3,30	83,13	159,8	46,87	7,0
	ИТОГО:			42,42	48,12	124,25	1330,22	0,54	34,81	1404	4,26	558,33	710,8	104,6	10,05

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти ческая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Котлеты мясные с соусм	125		6.71	5.3	17.16	115.23	0.065	0	0,5	0.35	24.46	104	16.8	0.9
	Макароны отварные	100		3.5	2.5	16.4	111.0	0.04	0	133	0.53	3.95	23.3	5.12	0.5
	Какао	200		8.0	8.0	32.0	232.0	0	0	0	0	244	240	36.0	1.2
	Хлеб пшеничн.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0
	Итого на завтрак:			28.29	26.6	123.48	827.8	0.315	2.45	133	2.60	307.29	525.3	109.3	5.15
	Обед:														
	Капуста припущенная	60		1.0	1.0	2.4	22.8	0	0	0	1.20	0	0	0	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275		13.75	13.75	35.63	318.75	0.05	0	0	0.95	250	84.23	15.3	2.03
	Запеканка рисов.с яблок с молоком сгущ.	155		11.32	13.18	70.36	458.80	0.20	28.0	3100	0.30	13.80	76.1	29.5	1.18
	Кисель фруктовый	200		0	0	30.6	118.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.3	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.2	8.2	7.4	3.0	0.14
	Итого на обед:			27.92	28.56	154.1	993.95	0.344	29.4	3100	2.95	311.24	170.6	54.3	4.19
	ИТОГО:			56.21	55.16	277.58	1821.75	0.659	31.85	3233	5.55	618.53	695.91	163.3	9.34

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Омлет	110		10.61	3.51	54.65	306.0	0.1	14.12	4360	1.47	309.63	353.52	19.71	0.78
	Сосиска отварная	50		5,2	10,1	0,4	113,0	0,02	0	0	0,2	12,5	0	30	0,5
	Хлеб пшенич.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0
	Чай с лимоном	200/7		0,1	0	7,4	30,6	0	1,1	0	0	8,0	4,0	3,0	0,4
	Фрукты свеж.	85		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого на завтрак:			19,86	15,56	94,6	614,1	0,23	25,22	4360	2,71	357,63	413,02	78,71	4,88
	Обед:														
	Икра морковная	60		0.56	1.44	1.58	27.03	0.003	8.46	282	0.50	3.27	8.52	4.68	0.28
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		6.25	11.25	33.13	256.25	0.33	15.25	500	0.80	22.25	122.73	47.7	1.9
	Тефтели мясные	110		10.34	8.14	14.81	162.01	0.1	5.51	330	1.50	326.27	79.71	18.54	1.02
	Макароны отварные	150		6.3	4.5	29.52	199.8	0.07	0	240	2.33	7.12	42.0	9.22	0.9
	Сок фруктовый	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	4.0	0	0.20	14.0	14.0	8.0	2.8
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.20	8.2	7.4	3.0	0.14
	Итого на обед:			26.3	26.16	114.35	812.69	0.617	34.62	1352	5.83	410.73	274.36	94.34	7.58
	ИТОГО:			46,16	41,72	208,95	1426,79	0,847	59,84	5712	8,54	768,36	687,38	173,05	12,46

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Икра овощная	50		0.67	1.72	1.88	32.21	0.004	10.08	336	0.50	3.9	10.15	5.58	0.33
	Гуляш мясной	62,5		4.4	9.35	2.0	112.0	0.02	1.75	0	0.40	4.5	43.0	4.5	0.6
	Каша гречневая	100		15.12	3.96	45.0	340.1	0.1	0	0	0.81	26.64	118.8	58.8	1.8
	Кофейный напиток с молоком	200		3.44	3.78	12.9	87.2	0.18	0.45	1104	0	313.3 5	273.64	28.64	1.14
	Хлеб пшенич.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0
	Итого на завтрак:			27.18	20.36	84.13	689.01	0.384	12.28	1440	2.33	359.89	490.09	114.52	4.87
	Обед:														
	Капуста припущ.	60		0.03	0.05	0.07	0.45	0.01	4.2	0	0.12	2.38	4.42	3.4	0.15
	Суп картофельный	200		7.0	7.5	48.75	280.0	0.05	3.08	250	0.80	16.75	84.23	15.3	2.03
	Оладьи из печени с соусом	140		8.47	25.7	8.41	127.5	0.09	4.87	6990	2.92	29.99	105.7	20.7	1.05
	Каша пшеничная	150		5.67	7.82	1.31	159.2	0.1	0	0	1.2	64.8	199.5	32.4	1.08
	Компот из свежих яблок	200		0.4	0	54.4	220.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.20	8.2	7.4	3.0	0.14
	Итого на обед:			23.42	41.70	128.05	862.75	0.344	13.55	7240	5.54	161.36	404.13	81.3	5.29
	ИТОГО:			50.60	62.06	212.18	1551.76	0.728	25.83	8680	7.87	521.25	894.22	195.82	10.16

День: шестой
 Неделя: первая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак:															
	Рыба отварная	75		6.02	7.73	6.88	129.0	0.06	0.46	0	0.50	13.76	78.70	7.74	0.09	
	Каша пшеничная	100		3.23	3.6	25.7	153.0	0.08	0	0	1.60	22.0	99.0	24.0	1.7	
	Чай	200		0.2	0.06	10.0	42.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3	
	Хлеб пшенич	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0	
	Итого на завтрак:			13,03	12,99	77,0	497,95	0,293	42,66	0	3,04	59,26	229,5	55,44	3,24	
	Обед:															
	Икра свекольная	60		1,52	4,56	1,16	72	0,02	5,6	0	2,63	32,8	29,6	12	0,56	
	Борщ	250		6,25	11,25	33,13	256,25	0,33	15,2	500	0,8	22,5	122,7	47,7	1,9	
	Жаркое по домашнему	200		16.2	10.0	27.8	270.0	0.1	5.06	0	0.75	310.66	305.76	4.68	0.58	
	Кисель фруктовый	200		0	0	30.6	118.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3	
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54	
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.20	8.2	7.4	3.0	0.14	
	Итого на обед:			35,54	32,44	124,48	953,85	0,604	30,35	500	5,13	569,74	651,74	76,69	4,37	
	ИТОГО:			48,57	45,43	201,48	1451,8	0,897	73,01	500	8,17	629	881,31	132,13	7,61	

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак:															
	Плов мясной	135		15.0	15.0	27.54	311.85	0.04	3.15	135	1.3	122.3	136.3	55.65	1.09	
	Капуста тушеная	50		1.1	1.65	8.45	75.96	0.02	8.5	0	0.7	129.0	96.9	10.0	0.4	
	Чай с лимоном	200/7		0.1	0	7.4	30.06	0	1.1	0	0	8.0	4.0	3.0	0.4	
	Хлеб пшенич.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0	
	Итого на завтрак:			19.75	18.2	65.74	535.37	0.14	12.75	135	2.62	270.8	281.7	85.65	2.89	
	Обед:															
	Икра морковная.	60		0,67	1,73	1,9	32,4	0,003	10,1	338	0,6	3,92	10,22	5,62	0,33	
	Суп картофельный с макаронами	250		6.75	7.25	24.75	292.5	0.129	3.08	250	1.0	16.75	84.23	15.3	2.03	
	Сырники со сгущ. молоком	150		28,06	20,85	39,22	282,06	0,13	0,55	1666	1,74	542,5	326,8	46,4	0,66	
	Компот из яблок	200		0.4	0	54.4	220.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3	
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54	
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.02	8.2	7.4	3.0	0.14	
	Итого на обед:			37,73	30,46	135,38	902,6	0,356	15,18	2254	3,66	610,61	431,53	76,82	4,0	
	ИТОГО:			57,48	48,66	201,12	1437,97	0,496	27,93	2389	6,28	881,41	713,23	162,47	6,89	

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Курица отварная	75		8.6	9.6	13.9	195.75	0.12	2.45	414	0.25	204.4	185.8	22.5	1.5
	Каша пшеничная	150		3.55	3.96	28.27	168.3	0.09	0	0	1.65	24.2	108.9	26.4	1.87
	Хлеб пшеничн.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0
	Какао	200		8,0	8,0	32,0	232,0	0	0	0	0	244	240	36	1,2
	Итого на завтрак:			23,81	23,29	96,77	715,13	0,31	17,15	414,0	2,94	492,43	594	113,8	6,1
	Обед:														
	Икра овощная	60		1.52	4.56	1.16	72.0	0.02	5.6	0	2.63	32.8	29.6	12.0	0.56
	Суп картофельный с рисом	250		4.75	15.75	35.5	395.0	0.03	0	0	0	32.5	222.5	22.5	0.5
	Биточки мясные с соусом	100		6.78	3.9	15.47	100.4	0.06	0	0	1.86	17.56	69.9	12.45	0.7
	Картофель отварной	150		10.2	0.6	1.9	163.2	0.15	21.8	0	0.15	18.0	81.0	33.0	1.2
	Компот из сухофруктов	200		0.4	0	54.4	220.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.20	8.2	7.4	3.0	0.14
	Итого на обед:			26.05	26.44	126.64	1050.2	0.364	29.15	0	5.14	156.8	453.78	94.95	4.14
	ИТОГО:			49,86	49,73	223,41	1765,33	0,674	46,3	414,0	8,08	649,23	1048,45	208,75	10,24

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энергет- ическая ценност- ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Яйцо вар.	1		5,08	4,6	0,7	62,8	0,07	0	2500	0,78	55	192	12,06	2,5
	Запеканка творожная со сгущен. молоком	110/25		6.5	19.04	31.0	329.15	0.18	25.7	4334	1.05	439.0	483.2	27.01	1.08
	Чай с лимоном	200/7		0.1	0	7.4	30.06	0	1.1	0	0	8.0	4.0	3.0	0.4
	Хлеб пшенич	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0
	Итого на завтрак:			15,59	25,19	61,45	539,51	0,33	26,8	6834	2,45	513,5	723,7	59,07	4,98
	Обед:														
	Овощи свежие	60		1,52	4,56	1,16	72	0,02	5,6	0	2,63	32,8	29,6	12	0,56
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		6.25	11.25	33.13	256.25	0.33	15.25	500	0.80	22.25	122.73	47.7	1.9
	Мясо тушеное	100		16.2	15.0	15.8	270.0	0.1	5.06	0	1.56	310.66	305.76	4.68	0.58
	Каша гречневая	120		12,6	3,3	37,5	283,4	0,1	0	0	0,68	22,2	99	49	1,5
	Компот из свежих яблок	200		0.4	0	54.4	220.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.20	8.2	7.4	3.0	0.14
	Итого на обед:			38,89	34,76	157,24	1178,13	0,646	35,81	500	6,41	440,11	576,21	129,68	5,82
	ИТОГО:			54,48	59,95	218,69	1717,64	0,976	62,61	7334	8,86	953,61	1299,9	188,75	10,8

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Котлета рыбная	105		10,3	14,2	17,07	295	0	0	0	1,4	206	225	38	1,0
	Макароны отварные	100		3.5	2.5	16.4	111.0	0.04	0	133	0.53	3.95	23.34	5.12	0.5
	Какао	200		8.0	8.0	32.0	232.0	0	0	0	0	244	240	36.0	1.2
	Хлеб пшенич.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0
	Фрукты свеж	70		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого на завтрак:			25,75	26,65	97,62	802,5	0,15	10	133	2,55	481,45	543,84	105,12	5,9
	Обед:														
	Капуста квашен.	60		1,08	0,1	1,8	13,8	0,01	18	0	0	28,8	18,6	9,6	0,36
	Суп гороховый	250		5.75	4.75	38.0	217.65	0.04	0.75	4200	1.0	151.75	135.5	25.0	0.28
	Цыплята отвар.с соусом	125		9.18	10.5	17.0	219.75	0.13	2.79	414	0.25	212.9	226.3	27.99	1.54
	Картофель отварн.	150		10,2	0,6	1,9	163,2	0,15	21,8	0	0,15	18	81	33	1,2
	Компот из свежих яблок	200		0,4	0	54,4	220,0	0	0	0	0	9,62	2,88	3,3	0,3
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.3	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.2	8.2	7.4	3.0	0.14
	Кондитерское издел.	75		6.25	9.26	23.8	198.0	0.13	18	200	0.13	8.9	40.09	19.09	0.7
	Итого на обед:			34,71	25,84	152,01	1108	0,554	62,74	4814	2,03	467,79	511,77	124,18	5,06
	ИТОГО:			60,46	52,49	249,63	1910,5	0,704	72,74	4947	4,58	949,24	1055,6	229,3	10,9

День: одиннадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Бутерброд с сыром	20/10		6.5	4.0	35.5	100.0	0.145	0	700	1.08	201.6	200.48	0.55	0.00
	Оладьи из печени	75		4,4	13,73	2,95	57,5	0,045	2,51	3380	1,62	11,94	36,23	8,43	0,47
	Рис отварн.	120		2,88	4,2	30,96	172,8	0,02	0	0	0	12	61,2	21,6	0,48
	Хлеб пшеничн.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0	11.5	44.5	17.0	1.0
	Кофейн.н-к с молоком	200		3,44	3,78	12,9	87,2	0,18	0,45	1104	0	313,3	273,64	28,64	1,14
	Итого на завтрак:			20,77	27,26	104,66	535	0,47	2,96	56,8	2,7	550,34	619,05	76,22	3,09
	Обед:														
	Икра свекольн.	60		1,36	3,46	3,8	64,98	0,007	20,34	678	1,0	7,86	20,48	11,25	0,68
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		13.75	13.75	35.63	318.75	0.05	0	0	0.95	250	84.23	15.3	2.03
	Рыба в томате с овощами	100		1.5	9.21	11.41	142.05	0.159	0.56	2450	0.20	14.76	380.70	8.74	0.09
	Каша гречневая	100		15.12	3.96	45.0	340.1	0.1	0	0	0.81	26.64	118.8	58.8	10.8
	Сок фруктовый	200		0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.0	0	0.20	7.0	7.0	4.0	1.4
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.20	8.2	7.4	3.0	0.14
	Итого на обед:			34,08	31,08	121,05	987,48	0,42	24,3	3128	3,66	344,08	618,61	104,29	16,7
	ИТОГО:			54,85	58,34	225,71	1522,48	0,89	27,26	8812	6,36	894,42	1237,66	180,51	19,79

День: двенадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: учебный год
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Цена порции (руб)	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:														
	Тефтели из птицы	110		12,72	10,01	18,25	199,27	0,12	6,78	406	1,5	401,8	98,04	22,8	1,25
	Пюре картофельное	150		2.1	2.70	14.2	130.87	0.13	3.7	300	0.10	193.7	222.69	21.6	0.77
	Овощи дополнительно	35		0.10	0.02	0.21	1.16	0.03	11.2	0	0.32	6.26	11.63	8.95	0.39
	Чай	200		0.2	0.06	10.0	42.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3
	Хлеб пшенич.	40		3.55	1.55	22.35	117.5	0.08	0	0	0.62	11.5	44.5	17.0	1.0
	Итого на завтрак:			19,07	14,345	65,01	490,8	0,36	59,68	706	16,04	622,88	379,74	73,65	3,71
	Обед:														
	Икра морковная	60		1.65	3.98	4.37	74.75	0.007	10.34	678	1.3	7.86	20.48	11.25	0.68
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200		6.25	11.25	33.13	256.25	0.33	15.25	500	0.8	22.25	122.73	47.7	1.9
	Гуляш мясной	80		4.4	9.35	2.0	112.0	0.02	1.75	0	0.40	4.5	43.0	4.5	0.6
	Каша пшеничная	150		3,23	3.6	25.7	153	0.08	0	0	1.60	22	99	24.0	1.7
	Компот из свежих яблок	200		0.4	0	54.4	220.0	0	0	0	0	9.62	2.88	3.3	0.3
	Хлеб пшеничный	20		1.55	0.53	10.65	54.60	0.09	0	0	0.30	29.62	0	3.2	0.54
	Хлеб ржаной	20		0.3	0.1	4.46	21.0	0.004	1.4	0	0.20	8.2	7.4	3.0	0.14
	Итого на обед:			17.78	28.81	134,71	891.6	0.531	28,74	1178	4.60	104,05	295,49	96.95	5.86
	ИТОГО:			36,85	43,15	199,72	1382,4	0,783	88,42	1884	20,64	726,93	675,23	170,6	9,57

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Таблицы химического состава и калорийности - Москва 2008г. «ДеЛи принт» (Скурихин И.М., Тутельян В.А.)

Исполнитель: технолог

ВОРОБЬЕВА.Е.А