

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТВО

Д.В. Днчиленко



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
(10-ти дневное) МЕНЮ  
с 7-11 лет  
обед**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В., Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Для категории детей 7-11 лет  
сезон: лето-осень

Неделя: первая

Понедельник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)							
<b>ОБЕД</b>																					
Б/н	Икра кабачковая (промыш. произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06							
147	Суп картофельный (с макарон. издег)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,00	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92							
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,01	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20							
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30							
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16							
590	Кондитерское изделие пряники заварные	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40							
	<b>Итого:</b>	820	26,54	24,62	148,40	923,23	2,23	20,10	2,68	18,60	106,80	303,98	86,22	5,36							
	<b>Норма по СанПиН:</b>	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20							

Неделя: первая

Вторник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)							
<b>ОБЕД</b>																					
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36							
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30							
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,04	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35							
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00							
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20							
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16							
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20							
	<b>Итого:</b>	1000	31,47	27,96	105,38	802,98	0,49	62,47	0,16	3,44	324,85	450,10	139,90	17,07							
	<b>Норма по СанПиН:</b>	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20							

*Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается видича иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
<b>ОБЕД</b>																	
б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06			
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45			
337	Рыба запечённая в омлете	200	31,80	15,60	16,40	294,00	0,18	1,00	0,12	8,20	80,00	406,00	50,00	2,00			
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,80	0,20	0,16	61,00	0,00	0,40	0,00	0,00	39,20	33,00	17,60	3,28			
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16			
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30			
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>43,46</b>	<b>25,03</b>	<b>81,13</b>	<b>741,08</b>	<b>2,38</b>	<b>32,30</b>	<b>2,83</b>	<b>20,05</b>	<b>218,60</b>	<b>658,08</b>	<b>137,22</b>	<b>10,75</b>			
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>			

Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
<b>ОБЕД</b>																	
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36			
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,00	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80			
407	Раци из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,02	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00			
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20			
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,05	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92			
590	Кондитерское изделие печенье сахарное	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,00	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24			
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>30,55</b>	<b>24,38</b>	<b>126,58</b>	<b>849,3</b>	<b>0,442</b>	<b>21,78</b>	<b>0,067</b>	<b>5,14</b>	<b>125,6</b>	<b>455</b>	<b>128,44</b>	<b>8,02</b>			
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>			

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается видича иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
<b>ОБЕД</b>																
106	Овоши свежие (помидор) нарезка**	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,23	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52		
336	Рыба припущенная в молоке.	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50		
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,05	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64		
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16		
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60		
	Итого:	970	27,21	20,44	127,36	805,30	0,34	34,20	0,33	6,00	402,00	521,90	136,40	5,86		
	Итого:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
<b>ОБЕД</b>																
106	Овоши свежие (помидор) нарезка **	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,00	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92		
291	Макаронны отварные	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,00	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08		
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,20	8,10	7,60	5,15	128,00	316,00	1,80	0,36		
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50		
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,05	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92		
	Итого:	870	33,56	20,81	108,17	758,50	0,48	33,61	7,65	10,02	338,80	966,40	80,30	4,72		
	Итого:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,28	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Овоши свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
106	Овоши свежие (огурец) нарезка **	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36				
128	Борщ с капустой и картофелем(с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,06	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50				
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50				
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20				
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,57	16,50	86,80	0,05	0,00	0,05	0,75	17,50	78,80	23,20	1,92				
			<b>Итого:</b>			<b>890</b>	<b>25,00</b>	<b>25,88</b>	<b>99,85</b>	<b>737,46</b>	<b>0,41</b>	<b>34,55</b>	<b>0,13</b>	<b>4,39</b>	<b>184,78</b>	<b>476,00</b>	<b>136,70</b>	<b>19,18</b>
			<b>Норма по СанПиН:</b>			<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
106	Овоши свежие (помидор) нарезка**	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54				
133	Рассольник	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,00	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72				
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,04	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35				
237	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,00	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54				
512	Компот из плодов или ягод сушённых.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
589	Кондитерское изделие пряники заварные	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,00	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24				
			<b>Итого:</b>			<b>810</b>	<b>31,60</b>	<b>29,10</b>	<b>124,26</b>	<b>916,88</b>	<b>1,55</b>	<b>33,55</b>	<b>0,11</b>	<b>4,79</b>	<b>101,64</b>	<b>504,94</b>	<b>213,50</b>	<b>10,47</b>
			<b>Норма по СанПиН:</b>			<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

*Овоши свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается видича иных фруктов.*

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)							
<b>ОБЕД</b>																					
106	Овощи свежие (отуред) нарезка **	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36							
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30							
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,01	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20							
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30							
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50							
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16							
	<b>Итого:</b>	<b>815,00</b>	<b>26,11</b>	<b>22,61</b>	<b>132,76</b>	<b>841,70</b>	<b>0,36</b>	<b>16,40</b>	<b>0,08</b>	<b>7,28</b>	<b>120,00</b>	<b>337,00</b>	<b>96,40</b>	<b>12,32</b>							
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>							

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: лето-осень.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)							
<b>ОБЕД</b>																					
б/н	Икра кабачковая (промыш.прояз.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06							
128	Борщ (с мясом )	200	4,28	7,43	8,82	119,66	0,06	5,41	0,06	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76							
390	Тертельги из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,12	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65							
423	Капустга тушеная	150	5,50	5,40	5,85	94,50	0,06	25,50	0,04	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50							
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20							
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16							
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50							
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>29,32</b>	<b>36,84</b>	<b>107,91</b>	<b>881,14</b>	<b>2,28</b>	<b>45,29</b>	<b>2,89</b>	<b>15,76</b>	<b>195,50</b>	<b>421,98</b>	<b>118,72</b>	<b>9,33</b>							
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>							
	<b>Итого средняя за 10 дней</b>	<b>8730,0</b>	<b>304,82</b>	<b>257,67</b>	<b>1161,80</b>	<b>8257,57</b>	<b>10,95</b>	<b>334,25</b>	<b>16,91</b>	<b>95,47</b>	<b>2118,57</b>	<b>5095,38</b>	<b>1273,80</b>	<b>103,08</b>							

*Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

  
С.А. Деркач  
  
Д.В. Янчиленко



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМ ТВО

Материал № 138  
Удильченко



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
(10-ти дневное) МЕНЮ  
Сезон: летне-осенний  
с 12 лет старше  
обед**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В., Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.



**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

**Обед**

Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
б/н	Икра кабачковая (пром.-произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10				
147	Суп картофельный (с макарон. издел)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,00	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92				
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,04	1,47	0,01	6,42	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54				
	<b>Итого:</b>	910	31,76	29,07	145,70	971,75	3,55	27,17	4,45	25,94	127,40	353,50	101,40	6,06				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

**Вторник**

**Обед**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30				
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,09	0,47	0,05	0,56	40,35	189,62	28,00	2,91				
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00				
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>Итого:</b>	1090	37,48	31,77	122,18	929,08	0,54	66,47	0,18	3,73	349,25	532,32	157,90	18,45				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей.

Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
б/н	Икра кабачковая (пром.-произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10		
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45		
337	Рыба запечённая в омлете	220	35,00	17,20	17,04	323,00	0,20	1,10	0,13	9,00	88,00	446,00	55,00	2,20		
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54		
589	Кондитерское изделие( пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40		
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>51,13</b>	<b>31,22</b>	<b>139,91</b>	<b>1005,70</b>	<b>3,76</b>	<b>36,60</b>	<b>4,61</b>	<b>28,56</b>	<b>202,30</b>	<b>709,00</b>	<b>128,50</b>	<b>6,79</b>		
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,40</b>	<b>24,00</b>	<b>0,30</b>	<b>3,80</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>		

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60		
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,00	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80		
407	Рагу из птицы	220	17,40	18,10	19,98	311,80	0,15	13,09	0,02	0,58	31,30	174,90	48,60	2,20		
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54		
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40		
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>34,46</b>	<b>27,07</b>	<b>150,73</b>	<b>985,50</b>	<b>0,49</b>	<b>26,97</b>	<b>0,06</b>	<b>5,54</b>	<b>140,20</b>	<b>494,60</b>	<b>138,40</b>	<b>8,44</b>		
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,00</b>	<b>952,00</b>	<b>0,40</b>	<b>24,00</b>	<b>0,30</b>	<b>3,80</b>	<b>420,00</b>	<b>580,00</b>	<b>105,00</b>	<b>6,30</b>		

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
б/н	Икра кабачковая (пром.произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10			
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,23	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52			
336	Рыба припущенная в молоке	120	16,00	8,64	3,72	154,80	0,08	1,40	0,02	4,70	55,00	175,00	26,40	0,60			
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,05	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64			
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70			
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54			
	Итого:	960	32,28	27,73	130,64	898,80	3,58	30,40	4,74	23,13	397,00	549,00	124,40	5,50			
	Итого:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			
	Итого:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,00	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92			
291	Макаронны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,07	0,01	0,00	0,90	6,80	42,80	9,70	0,96			
398	Печень говяжья по-строгановски	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,34	9,50	10,00	6,40	27,00	373,00	23,00	0,80			
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70			
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54			
588	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,05	2,70	0,01	0,44			
	Итого:	1000	40,03	24,57	145,82	969,30	0,67	45,01	10,04	11,70	244,95	719,20	109,31	6,66			
	Итого:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60				
128	Борщ (с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,06	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50				
372	Голубцы Ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,05	14,90	0,02	0,36	40,80	123,00	25,20	1,80				
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,16	6,70	0,00	0,20	52,20	113,00	38,00	1,30				
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30				
	Итого:	1080	28,70	28,75	120,53	862,06	0,46	46,65	0,12	4,76	225,38	536,70	160,50	21,94				
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи свежие (помидор) нарезка **	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
133	Рассольник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,44	10,10	0,00	2,30	20,80	58,80	24,20	0,90				
237	Капша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,49	303,00	0,24	0,00	0,05	0,73	17,10	243,00	162,30	5,45				
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,09	0,47	0,05	0,56	40,35	189,62	28,00	2,91				
512	Компот из плодов или ягод сушёных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54				
	Итого:	970	39,59	34,30	137,35	1055,58	1,94	45,57	0,14	5,44	130,15	631,12	265,90	13,00				
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей.

Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Четверг  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
106	Овощи свежие (отурец) нарезка **	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60			
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,04	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30			
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,04	1,47	0,01	6,42	39,30	157,00	36,80	1,50			
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30			
589	Кондитерское изделие	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40			
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,05	10,50	47,30	14,00	1,16			
	Итого:	930	31,33	26,30	161,66	1011,40	0,40	20,67	0,08	8,50	135,30	387,30	108,70	12,76			
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень

Пятница  
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
б/н	Икра кабачковая (пром..произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10			
128	Борщ (с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,06	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50			
390	Тфтели из говядины с рисом	130	9,82	16,41	13,48	240,68	0,05	1,26	0,12	0,61	22,30	112,00	18,20	1,67			
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00			
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20			
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	13,90	44,70	9,80	0,70			
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54			
	Итого:	970	30,41	39,40	100,11	878,54	3,63	62,31	4,67	22,71	341,68	471,00	142,70	19,71			
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			
	Средняя за 10 дней:	9770	357,17	300,18	1354,63	9567,71	19,02	407,82	29,07	140,01	2293,61	5383,74	1437,71	119,31			

*Овощи свежие в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТВО

 С.А. Деркач  
Д.В. Янчиленко

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ОБЕД 35% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ СЕЗОН: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ.**

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 35% от суточной нормы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактиче ская за 10 дней в среднем	Для таблицы омности питан. с учетом отходн.
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	42	40	40	40	40	40	40	40	40	30	40	390	39
2.	Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	50	50	660	66
3.	Мука пшеничная	7		3		3		3				10,1	19,1	1,91
4.	Крупы, бобовые	17,5	58,8	20		20	64,5	20	6	82	63,5	9	343,8	34,4
5.	Макаронные изделия	7	10					61					71	7,1
6.	Картофель	65,45	75	62,5	37,5	180	43	75	190	75	62,5	20	820,5	105
7.	Овощи свежие, зелень	112	135	127	159	57	211	115	264,5	127	135	461	1791,5	210
8	Фрукты (плоды) свежие	64,75		140	7	40	107	7	140	100		40	581	58
9.	Фрукты (плоды) сухие	7	37,5							25		37,5	100	10
10.	Соки плодовоовощные, фруктовые	70											0	0
11.	Мясо жилованное 1 кат.	27,3		80					72	80		72	304	37
12.	Цыпленок 1 категории потрошён.	18,55	90			70						90	250	61
13.	Рыба-филе	26,95			105								195	26,3
14.	Кисломолочная пищевая прод.	63											0	0
15.	Молоко (доля жира 2,5%, 3,2%)	12,25		55	33	13			25				126	12,6
16.	Творог (доля жира не более 9%)	21											0	0
17.	Сыр	5,25											0	0
18.	Сметана (доля жира не более 15%)	3,5					2,5	25	10			10	47,5	4,7
19	Масло сливочное	12,25		10	8		8	10	8	7		7	58	5,8
20	Масло растительное	6,3	15	10	5	11	8		5	5	6	5	70	7
21.	Яйцо диетическое	40			87,8								87,8	88
22.	Сахар	12,25	10	10	10	10	12	10	12	10	10	12	106	10,6
23.	Кондитерские изделия	5,25			50	50		50			50		200	20
24.	Чай	1,5			5			5					15	1,5
25.	Какао	1						5					0	0
26	Дрожжи хлебопекарные	0,1											0	0
27	Субпродукты (печень)	14						100					100	10,1
28	Соль	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	17,5	1,75