

"Согласовано"
Начальник Щекинского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области


"___" ____ 2020 г. И.В. Дашкина

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 1 по 4 класс в МБОУ «Средняя школа №4»
на 2020-2021 учебный год
(два варианта)

"Утверждаю"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»


"___" ____ 2020 г. О.В. Мишина

Примерное Десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

Номер рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
300	Рыба запеченная в омлете	г	80	12,600	4,700	7,700	124,000	0,070			60,400	1,100	71,200	87,200	14,100	1,410
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		35,400	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	0,980
	Ватон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			20,250	21,300	37,780	421,200	4,278	86,902	22,530	60,404	4,110	222,890	175,700	24,790	7,430
	Обед															
21	Салат из моркови с растительным маслом	г	60	0,720	10,800	2,000	62,400	0,030	0,040	9,500			21,850			0,570
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
375	Плов из птицы	г	210	21,100	23,800	27,300	408,000	0,060		1,200	82,400	5,600	28,700		37,400	1,530
484	Кисель, плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000						3,400	5,800		0,020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Ватон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			29,440	39,450	86,510	775,390	11,050	3,150	15,752	82,430	15,760	114,800	40,300	57,790	18,981
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого полдник:			6,900	75,300	66,400	353,000	0,090	0,000	0,120	42,300	1,750	60,830	55,700	10,223	2,730
	Итого за день:			56,590	136,050	190,690	1 549,590	15,418	90,052	38,402	185,134	21,620	398,520	271,700	92,803	29,141

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

2 день (вторник)																
Номер рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак															
148, 149	Помидоры свежие или соевые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
339	Котлета из мясная	г	100	13,920	11,040	12,480	204,800	0,120		0,240	3,680	1,120	43,280	144,800	20,400	2,260
256	Макароны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	0,04			28,5	0,7	11,5	37,8	7,38	0,9
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		35,400	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	0,980
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			24,250	23,110	60,110	583,300	4,240	86,760	0,540	41,684	4,830	196,070	301,700	40,570	7,390
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660
100	Рассольник "Ленинградский" с птицей	г	250/10	5,03	11,30	32,38	149,600	0,090	0,070	8,320		0,600	26,000	37,100	13,700	1,040
347	Котлета "Школьная"	г	80	11,80	3,11	5,96	112,630	0,120	0,190	0,620	6,700	2,000	61,820	19,300	5,700	0,590
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040
490	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			26,54	25,87	102,10	661,410									
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080				1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
459	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого полдник:	г		7,800	75,500	67,700	372,000	0,100	0,000	4,000	42,300	1,200	36,830	56,100	18,160	0,730
	Итого за день:			58,590	124,480	229,910	1 616,710	4,340	86,760	4,540	83,984	6,030	232,900	357,800	58,730	8,120

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

3 день (среда)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
279	Запеканка из творога со ступенным молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	0,080		0,300	58,600	0,500	219,800	310,000	32,300	0,990
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
77, 78	Колбаса отвар или варенокопченая порционная	г	20	3,500	5,800	0,100	66,000	0,050				0,100	10,800	39,800	5,300	0,450
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			38,380	16,860	57,300	531,700	4,150	0,840	1,000	77,600	2,620	342,590	440,900	62,390	5,270
	Обед															
148, 149	Огурец свежий или соленый	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
95	Борщ из свежей капусты с пшенией	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19		31,650	54,980	15,100	1,110	1,519
372	Биточки куриные с соусом	г	80/50	12,300	7,650	7,100	146,000	0,060	0,700	46,700	0,500	0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
202	Капша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
487	Крышот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	7,350	3,500		5,900	10,850
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			2,010	0,690		2,490	3,180
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840							
	Итого обед:			26,080	18,630	99,550	670,810	10,963	3,905	83,270	0,510	43,070	230,660	186,760	60,110	20,483
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
484	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000	0,080	0,000	0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060
	Итого полдник:			6,900	75,400	58,500	325,000	0,080	0,000	0,500	42,300	1,100	27,230	60,400	10,860	0,790
	Итого за день:			71,360	110,890	215,350	1 527,510	15,193	4,745	84,770	120,410	46,790	600,480	688,060	133,360	26,543

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

4 день (четверг)																	
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции и (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак																
227	Каша манная молочная	г	200	6,220	6,580	31,200	209,200	0,100		3,300	24,400	1,400	37,600		23,300	0,930	
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070	
70	Бутерброд с маслом	г	10/30	1,200	7,400	7,500	101,000	0,020	0,840		40,000	0,270	0,690		2,490	3,180	
82	Фрукт (пошучено)	г	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420	
	Итого завтрак:			41,070	15,180	50,100	373,200	0,140	0,840	3,600	73,900	1,670	92,590	38,300	32,090	4,180	
	Обед																
157	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190	
104	Щи из свежей капусты с птицы	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260	
339	Котлета из говядины	г	100	17,400	13,800	15,600	256,000	0,160		0,300	4,600	1,400	54,100	181,000	25,500	2,830	
256	Макаронны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	0,04			28,5	0,7	11,5	37,8	7,38	0,9	
491	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			41,070	29,270	237,120	700,720	14,990	8,932	1,080	39,610	71,880	167,130	261,510	59,151	23,980	
	Подлник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080		0,120	42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730	
501	Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	0,020	0,190				38,000			2,000	
	Итого подлник:			7,300	75,400	57,600	323,000	0,100	0,190	0,120	42,300	1,000	60,830	55,700	10,160	2,730	
	Итого за день:			89,440	119,850	344,820	1 396,920	15,230	9,962	4,800	155,810	74,550	320,550	355,510	101,401	30,890	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

Номер рецепт уры или технолог ическ ой	Наименование блюда	5 день (пятница)											Минеральные вещества, мг				
		Ед изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, Ккал	В 1	В 2	С	А	Е				Са	Р
				Белки	Жиры	Углеводы											
	Завтрак																
327	Гречка	г	80/20	18,700	17,000	4,200	245,000	0,040	0,600	26,000	0,700	16,900	155,900	23,500	2,670		
202	Каша гречневая	г	150	5,600	5,800	9,800	173,000	0,130		24,000	0,420	14,100	134,300	68,700	3,000	0,820	
270	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			26,480	23,260	34,800	511,700	4,160	1,440	50,000	1,120	33,010	295,990	99,900	12,360	4,000	
Обед																	
32	Салат из свежих с сыром	г	60	1,550	4,200	3,500	58,000	0,030	0,040	25,760			46,560			0,590	
116	Суп картофельный с макаронными изделиями с петрушкой	г	250/10	2,830	2,860	21,760	124,090	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	
350	Тефтели мясные "Ежики"	г	80	9,400	8,100	9,900	150,000		7,590	0,010	0,460	29,370	107,010	26,030	1,260	0,660	
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990	
271	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		9,750			6,000				
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			24,980	19,740	112,660	727,160	11,140	10,790	40,702	0,490	39,850	246,180	195,700	56,940	21,101	
Полдник																	
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080				42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	5,100	7,700	4,200	0,820	
	Итого полдник:			7,000	75,400	56,800	318,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550	
	Итого за день:			58,460	118,400	204,260	1 556,860	15,380	12,230	90,702	43,910	73,860	570,100	359,000	83,660	26,651	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

6 день (понедельник)													Минеральные вещества, мг			
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Ca	P	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E				
	Завтрак															
148 149	Помидоры свежие или соленые	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354
353	Сосиски отварные с соусом	г	65/50	12,700	20,700	0,240	239,000	0,170				0,480	38,700	143,100	19,100	1,640
256	Макаронные отварные	г	150	5,550	0,450	29,560	190,000	0,055			34,300	0,840	13,790	45,400	8,860	1,080
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
75	Сыр порционный	г	15	2,240	2,890		35,400	0,060	85,800				85,800	50,800	3,500	0,980
	Батон поджаренный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:			22,750	31,750	50,730	624,200	4,285	86,760	0,000	34,304	4,330	144,580	277,000	38,650	7,700
	Обед															
157	Зеленый горошек	г	60	1,800	1,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
126	Суп с крупой и томатом с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
373	Котлеты "Нежные"	г	80	15,12	10,48	5,76	178,400	0,080	0,160	8,080	16,000	0,320	15,840	144,000	31,680	2,320
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600		1,040	
495	Компот из сухофруктов с витамином	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон поджаренный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			28,020	22,610	82,960	657,570	11,278	3,412	36,412	21,740	12,230	198,440	209,210	64,630	22,001
	Поддник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080		0,120	42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010				0,750	38,000		0,063	2,000
	Итого поддник:			6,900	75,300	66,400	353,000	0,090	0,000	0,120	42,300	1,750	60,830	55,700	10,223	2,730
	Итого за день:			57,670	129,660	200,090	1 634,770	15,653	90,172	36,532	98,344	18,310	403,850	541,910	113,503	32,431

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)
8 день (среда)

Номер рецепту ры или техноло гическо й карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																	
77, 78	Колбаса отварная или варенокопченая порционная с зеленым горошком	г	30/60	3,500	5,800	0,100	66,000	0,050				0,100	10,800	39,800	5,300	0,450	
226	Каша "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	0,120	11,700	42,200	0,600	44,600	93,000	44,900	1,060		
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070	
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500		
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			12,200	21,290	50,750	442,400	4,190	12,660	42,500	10,104	47,710	159,290	153,000	15,650	3,700	
Обед																	
148 149	Овурца свежие или соленные	г	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,024	2,100		0,060	10,680	18,180	8,460	0,354	
129	Суп вермишелевый с птицей	г	250/10	1,930	5,860	12,600	115,200	0,06	0,03	8,000	0,003	1,000	16,500	30,800	10,800	0	
307	Котлета рыбная	г	75	9,200	1,400	11,800	97,000	0,110	0,600	0,300	12,300		49,600	124,300	20,100	0,720	
377	Пюре картофельное	г	150	3,15	6,00	9,15	102,000	0,148	0,142	22,530			59,600			1,040	
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000	
	Хлеб ржан-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			21,340	14,280	92,310	583,900	10,996	4,026	33,050	12,303	10,420	178,570	173,280	47,750		
Полдник																	
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,8/3	75,300	47,500	280,000	0,080				42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	1,360		29,020	116,900	0,020	0,190	0,120			38,000			2,000	
	Итого полдник:			1,360	75,300	76,520	396,900	0,100	0,190	0,120	42,300	1,000	60,830	55,700	10,160	2,730	
	Итого за день:			34,900	110,870	219,580	1 423,200	15,286	16,876	75,670	64,707	59,130	398,690	381,980	73,560	6,430	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет (второй вариант)

9 день (четверг)																
Номер рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
275	Омлет с сыром	г	140	18,600	20,400	3,000	270,000	0,040	0,700	0,200	142,900	0,300	188,300	176,600	15,800	1,140
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
70	Бутерброд с маслом	г	10/30	1,200	7,400	7,500	101,000	0,020	0,840		40,000	0,270	0,690		2,490	3,180
82	Фрукт (пошучно)	г	120	0,800	0,800	19,600	88,000	0,060	14,000		0,400		32,200		18,000	4,420
	Итого завтрак:			23,100	30,700	24,300	465,000	0,090	1,540	0,900	201,900	0,580	300,290	267,700	40,590	4,970
	Обед															
26	Салат из свежеслы с растительным маслом	г	60	0,840	3,660	4,560	54,600	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
114	Суп картофельный с бобовыми с пшцей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
333	Голубцы ленивые	г	80	8,700	8,600	9,500	196,000	0,100		1,000		0,500	20,800	139,000	18,700	2,280
202	Капша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
496	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	0,010		80,000		0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			23,680	21,030	104,570	749,460	11,290	3,160	86,782	5,730	11,850	125,010	324,270	83,280	22,931
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			7,000	75,400	56,800	318,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550
	Итого за день:			53,780	127,130	185,670	1 532,460	11,460	4,700	87,682	249,930	13,430	453,230	655,370	138,230	29,451

10 день (пятница)

10 День (пятница)																	
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак																
157	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190	
296	Рыба припущенная	г	80	13,000	0,500	0,800	60,000	0,070									
216	Пюре картофельное	г	150	2,13	4,04	15,53	106,970	0,148	0,142	22,530			59,600	71,200	87,200	14,100	
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000									1,940	
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120	0,004	0,004	1,000	0,500	7,700	4,200	0,820	
	Батон ванильный	г	30	1,980	0,380	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690	30,000	0,500		
	Итого завтрак:			15,410	11,890	25,760	271,070	0,228	0,262	22,530	60,404	2,100	136,400	124,900	18,800	3,270	
	Обед																
150	Икра кабачковая	г	60	0,950	4,500	3,350	59,000	0,060	0,070	3,260			47,490			0,660	
95	Борщ из свежей капусты с грибами	г	250/10	1,950	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19			54,980			1,519	
356	Пельмени по-строгановски	г	80/20	12,46	10,84	4,530	165	0,2	0,03	7,53	0,057	3,380	20,300	222,000	4,600	4,63	
386	Рис припущенный	г	150	3,490	5,330	28,500	176,600	0,010	0,010	0,108		0,158	0,840	22,050	5,610	0,29	
495	Конфит из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,390	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Батон подорожаный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			24,440	27,970	97,690	742,940	11,015	3,241	45,238	0,067	14,578	184,250	262,360	25,460	22,719	
	Полдник																
501	Мучниые кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730	
	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,500	86,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000		
	Итого полдник:			7,800	75,500	67,700	366,000	0,100	0,000	4,000	42,300	1,200	36,830	56,100	18,160	0,730	
	Итого за день:			47,650	115,360	191,150	1 380,010	11,343	3,503	71,768	102,771	17,878	357,480	443,360	62,420	26,719	

Единным союзник технологических нормативов, релаттупр блюд и кулпнарных издлений для дётских савов, школ, школ-интернатов и дётских домов, дётских оздоровительных учреждений

Издательство: ООО "Уральские региональные центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.В. Вавилова".
Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования" 2008г.

Директор ООО "Компания ПродаЭКО"

Н.В. Гартман