



СОВЕТЪМЪ СЪОБЩАНО:

Итог значительного в г. Ишиме, Ишимском
Абатском, Соросинском, Викуловском районах

Слюнченко Л.В.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ Тоболовская СОШ
Жидкова Н.Ф.

Жидкова Н.Ф.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ

для питания учащихся с 7 до 10 лет

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню с сентября 2018 г. для школьников с 7-10 лет (обед, полдник)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	%	Норма в день обед, полдник40%, нетто в г	Фактически получено, г										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной**	80	50	40	40	40	20	20	30	60	20	40	40	75	385	39	96
2	Хлеб пшеничный**	150	50	75	110	42	60	120	92	20	90	70	60	70	734	73	98
3	Мука**	15	50	8	4	32	2	15	4	10			7		73	7	98
4	Крупы, бобовые	45	50	23			10		35		55	65		40	205	21	91
5	Макаронные изделия	15	50	8	45								25		70	7	93
6	Картофель	188	50	94	80	175	40	75	230	30	50	80		90	850	85	90
7	Овощи, зелень	280	50	140	36	160	346	85	28	356	40	57	238	26	1372	137	98
8	Фрукты свежие	185	50	93	210			210	6		210	5		210	851	85	92
9	Фрукты сухие	15	50	8		25	25			25					75	8	100
10	Сахар	40	50	20	20	25	15	25	30	25	19	15	15	4	193	19	97
11	Соки	200	50	100		200		200		200			200		800	80	80
12	Кондитерские изделия	10	50	5							20	15	15		50	5	100
14	Какао	1,2	50	1					3				3		6	1	100
15	Чай	0,4	50	0	0,6				0,6			0,6			2	0	90
16	Мясо жилованное	70	50	35		17	90		84	75	16			40	322	32	92
17	Цыплята 1 категории	35	50	18		74						50	45		169	17	97
18	Колбасные изделия	14,7	50	7	55									17	72	7	98
19	Рыба - филе	58	50	29	40			90				40	120		290	29	100
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	50	150		16	200	50	130		350	200	130	350	1426	143	95
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	50	75	100			200			200			200	700	70	93
22	Творог	50	50	25		125				125					250	25	100
23	Сметана	10	50	5	8		5	5	15	5	10				48	5	96
24	Сыр, сыр плавленый,брын	9,8	50	5			15		15			15			45	5	92
25	Масло сливочное	30	50	15	7	24	15	10	15	24	5	15	20	10	145	15	97
26	Масло растительное	15	50	8		15	10	10		10	5	10	10		70	7	93
27	Яйцо диетическое	40	50	20		27		125		20				7	179	18	90
28	Соль	5	50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25	3	100

* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим питание в дошкольных образовательных организациях"

* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе,

** - мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной (3 день)
булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного (1,4,5,9,10,11,12 дни)
булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба ржаного (2 дни)

для питания детей от 7 до 10 лет

ДЭУ

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав								Витамины, мг					Минералы, мг					
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe				
ОБЕД																						
Суп с рыбными консервами с луком зеленым мелкошинкованным (р.64-2001, Пермь)				250																		
рыбные консервы в собственном соку или с добавлением масла		43	40																			
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		106	80		7,2	4,3	0,0		250,00	10,75												
01.11.-31.12. -30%		114	80		1,6	0,1	15,8		25,00	2,66												
01.01-29.02 - 35%		123	80																			
01.03 - 40%		134	80							0,00												
морковь - 20%		19	15		0,2	0,0	1,1		25,00	0,47												
лук репчатый		17	15		0,3	0,0	1,4		30,00	0,52												
масло сливочное		5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50												
соль йодированная		1	1						12,00	0,01												
лук зеленый		6,0	5		0,1	0,0	0,2		0,00	0,00												
или зелень сушеная		1,5	1,5						1200,00	1,80												
Колбасные изделия отварные с соусом (р.413-2004)				100																		
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе куриная		56	55		7,00	13,69	2,83	162														
соус сметанный с томатом (р.601-2004);			50		7,4	15,6	3,1	182		21,87	0,08	0,08	0,02	0,02	50,96	166,43	14,12	0,61				
сметана		8	8							20,16												
Мука пшеничная		3,8	3,8		0,2	1,6	0,3		180,00	1,44												
вода питьевая		40	40		0,4	0,0	2,6		29,00	0,11												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		3	3							0,00												
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		1,2	1,2		0,1	0,0	0,2		130,00	0,16												

[illegible]

для питания детей от 7 до 10 лет

ОБЕД

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для питания детей от 7 до 10 лет

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг					Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С			В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe			
ОБЕД																				
Борщ из свежей капусты со сметаной			250/5	5,9	7,2	76,0	800		65,06	28,81	0,39	0,14	1,66	206,48	308,12	55,50	5,88			
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			53	40					9,38	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,01			
капуста свежая белокачанная			45	40	0,8	0,0	7,9		1,33											
свекла с 01.03.- 25%			53	40	0,7	0,0	2,2		1,13											
морковь - до 01.01 - 20%			12,5	10	0,7	0,0	4,3		1,33											
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)			4	4	0,1	0,0	0,7		0,31											
					0,2	0,0	0,8		0,52											
лук репчатый			12	10																
масло сливочное			5	5	0,2	0,0	1,0		0,35											
соль йодированная			1	1	0,0	4,1	0,0		3,50											
сметана			5	5	0,0	0,0	0,0		0,01											
					0,1	1,0	0,2		0,90											
Тефтели из говядины с рисом с маслом №474-2004			100/5	15,1	18,4	9,1	262		38,60	0,05	0,04	0,05	0,46	17,05	56,02	10,17	0,98			
говядина полуфабрикат			74	74	14	9	0		33,3											
крупа рисовая			10	10	0,7	0,1	7,01		50,0											
лук репчатый			24,5	21	0,4	0,0	2,0		30,0											
масло растительное			5	5	0	4,995	0		110,0											
соль йодированная			1	1					12,0											
масло сливочное на полив			5	5	0,0	4,1	0,0		700,0											
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3,1	4,7	27,1	164		9,14	13,87	0,12	0,07	0,20	43,08	112,60	15,00	1,20			
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			178	134	2,7	0,1	26,4		25,00											
01.11.-31.12.- 30%			192	134					4,46											
01.01-29.02 - 35%			206	134					0,00											
01.03 - 40%			224	134					0,00											
молоко питьевое			18	15	0,4	0,5	0,7		65,00											
соль йодированная			1	1	0,0	0,0	0,0		12,00											
масло сливочное			5	5	0,0	4,1	0,0		700,00											
или																				
Капуста тушеная (р.534-2004)			150	4,2	5,0	14,0	118		13,13	42,42	0,06	0,00	3,44	102,70	76,71	39,38	1,50			
капуста свежая белокачанная			250	200	3,6	0,0	10,8		45,00											

[illegible]

для питания детей от 7 до 10 лет

ОБЕД

4 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины, мг					Минералы, мг				
Выход, г				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	С	В1	А (мкг рет. экв.)	Е (мг ток. экв.)	Са	Р	Мg	Fe			
ОБЕД																				
Рассольник "Домашний" , со сметаной (р.131-2004)				250/5	5,43	6,33	16,29	864,8		62,58	27,03	0,29	0,07	3,45	140,51	327,80	68,77	2,50		
капуста свежая белокочанная	25	20		5,8	7,2	17,9	159		7,35	3,19	0,05	0,03	0,50	22,83	62,84	13,60	0,71			
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75		0,4	0,0	1,1		25,00	0,63											
01.11.-31.12.- 30%	107	75		1,5	0,1	14,8		25,00	2,49											
01.01-29.02 - 35%	116	75							0,00											
01.03 - 40%	125	75							0,00											
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10		0,1	0,0	0,7		25,00	0,31											
с 01.01 - 25%	13	10							0,00											
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0		30,00	0,36											
огурцы соленные (без уксуса)	17,5	15		0,4	0,0	0,2		120,00	2,10											
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01											
масло сливочное или масло растительное	5	5		0,0	4,1	0,0		110,00	0,55											
сметана	5	5		0,1	1,0	0,2		180,00	0,90											
				31,24	27,17	12,39	419													
Рыба запечённая в омлете №382-2004				220/5	33,2	30,9	13,6	465		50,86	0,38	0,08	1,85	17,67	96,40	8,00	0,07			
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) или минтай потрошенный	145	90						0,00	0,00											
обезглавленный (филе с кожей без костей)	135	90		14,31	0,6	0,0		150,00	20,25											
мука пшеничная	15	15		1,6	0,2	10,4		35,00	0,53											
масло растительное	10	10		0	9,99	0		120,00	1,20											
молоко питьевое	50	50		1,4	1,6	2,4		60,00	3,00											
яйцо	125	125		15,9	14,4	0,9		7,00	21,88											
соль	1	1		0,0	0,0	0,0		13,00	0,01											
масло сливочное	5	5		0,1	4,1	0,0		800,00	4,00											
				ИЛИ																
				15,65	15,00	2,92	209		32,28											
Омлет натуральный с маслом, подгарнировкой (р.340-2004)				210/2	16,7	17,1	3,2	0,0		25,65	0,32	0,07	0,01	0,03	80,17	47,96	11,88	1,77		
яйцо куриное				120	120				7,00	21,00										

молоко питьевое		50	50	1,4	1,6	2,4		65,00	3,25									
или молоко концентрированное		23	23						0,00									
или молоко сухое		6	6						0,00									
вода кипяченая для концентрированного молока		27	27						0,00									
вода кипяченая для сухого молока		44	44						0,00									
масло сливочное		2	2	0,0	1,7	0,0		700,00	1,40									
Овощи на подгарнировку			30	0,9	0,1	2,1	13		6,63									
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		46	30	0,9	0,1	2,1			0,00									
или огурцы свежие парниковые		51	30					130,00	6,63									
Кисель из концентрата + Витамин "С" (р.591-1996)			200	0,1	0,0	22,4	90		2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,03	
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных		25	25	0,1	0,0	22,4		90,00	2,25									
или																		

Сок фруктовый	200	200	200	0,8	0,0	29,8	90	35,00	7,00	14,00	0,04	0,00	0,40	49,00	52,00	18,00	0,80
Хлеб пшеничный витаминизированный		40		3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной		20		1,3	0,2	8,2	40	45,00	0,90	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
фрукт	150		150	2,3	0,0	33,6	79	120,00	18,00	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00
Полдник																	
Кисломопочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок,	207	200		5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Булочное изделие пром. пр-ва		80		6,08	3,60	48,00	249	100,00	8,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
ИЛИ																	

[illegible]

для питания детей от 7 до 10 лет

Наименование блюда	Средняя стоимость за порцию, руб.
Блюда из мяса и рыбы	
Осетинский стейк с картофелем	180
Запеченная рыба с овощами	160
Говядина по-французски	220
Курица гриль с гарниром	150
Поросенок в духовке	250
Лосось на гриле	200
Баранина с картошкой	210
Рыбный суп с лапшой	90
Уха с рыбными консервами	80
Щи со сметаной	70
Солянка с колбасой	100
Борщ украинский	85
Картофельные котлеты	120
Зразы мясные	110
Вареники с капустой	95
Пельмени домашние	105
Манты с говядиной	130
Хачапури с сыром	140
Лагман с курицей	170
Шашлык свиной	160
Кebab с рисом	190
Стейк из говядины	230
Жюльен из овощей	110
Пюре картофельное	80
Макаронный салат	100
Салат «Цезарь»	120
Салат «Оливье»	130
Салат «Фасоль»	115
Салат «Турецкий»	125
Салат «Медведь»	135
Салат «Детский»	105
Салат «Аппетитный»	115
Салат «Веселый»	125
Салат «Здоровый»	135
Салат «Свежий»	145
Салат «Легкий»	155
Салат «Экзотический»	165
Салат «Восточный»	175
Салат «Южный»	185
Салат «Северный»	195
Салат «Западный»	205
Салат «Восточный»	215
Салат «Южный»	225
Салат «Северный»	235
Салат «Западный»	245
Салат «Восточный»	255
Салат «Южный»	265
Салат «Северный»	275
Салат «Западный»	285
Салат «Восточный»	295
Салат «Южный»	305
Салат «Северный»	315
Салат «Западный»	325
Салат «Восточный»	335
Салат «Южный»	345
Салат «Северный»	355
Салат «Западный»	365
Салат «Восточный»	375
Салат «Южный»	385
Салат «Северный»	395
Салат «Западный»	405
Салат «Восточный»	415
Салат «Южный»	425
Салат «Северный»	435
Салат «Западный»	445
Салат «Восточный»	455
Салат «Южный»	465
Салат «Северный»	475
Салат «Западный»	485
Салат «Восточный»	495
Салат «Южный»	505
Салат «Северный»	515
Салат «Западный»	525
Салат «Восточный»	535
Салат «Южный»	545
Салат «Северный»	555
Салат «Западный»	565
Салат «Восточный»	575
Салат «Южный»	585
Салат «Северный»	595
Салат «Западный»	605
Салат «Восточный»	615
Салат «Южный»	625
Салат «Северный»	635
Салат «Западный»	645
Салат «Восточный»	655
Салат «Южный»	665
Салат «Северный»	675
Салат «Западный»	685
Салат «Восточный»	695
Салат «Южный»	705
Салат «Северный»	715
Салат «Западный»	725
Салат «Восточный»	735
Салат «Южный»	745
Салат «Северный»	755
Салат «Западный»	765
Салат «Восточный»	775
Салат «Южный»	785
Салат «Северный»	795
Салат «Западный»	805
Салат «Восточный»	815
Салат «Южный»	825
Салат «Северный»	835
Салат «Западный»	845
Салат «Восточный»	855
Салат «Южный»	865
Салат «Северный»	875
Салат «Западный»	885
Салат «Восточный»	895
Салат «Южный»	905
Салат «Северный»	915
Салат «Западный»	925
Салат «Восточный»	935
Салат «Южный»	945
Салат «Северный»	955
Салат «Западный»	965
Салат «Восточный»	975
Салат «Южный»	985
Салат «Северный»	995
Салат «Западный»	1005
Салат «Восточный»	1015
Салат «Южный»	1025
Салат «Северный»	1035
Салат «Западный»	1045
Салат «Восточный»	1055
Салат «Южный»	1065
Салат «Северный»	1075
Салат «Западный»	1085
Салат «Восточный»	1095
Салат «Южный»	1105
Салат «Северный»	1115
Салат «Западный»	1125
Салат «Восточный»	1135
Салат «Южный»	1145
Салат «Северный»	1155
Салат «Западный»	1165
Салат «Восточный»	1175
Салат «Южный»	1185
Салат «Северный»	1195
Салат «Западный»	1205
Салат «Восточный»	1215
Салат «Южный»	1225
Салат «Северный»	1235
Салат «Западный»	1245
Салат «Восточный»	1255
Салат «Южный»	1265
Салат «Северный»	1275
Салат «Западный»	1285
Салат «Восточный»	1295
Салат «Южный»	1305
Салат «Северный»	1315
Салат «Западный»	1325
Салат «Восточный»	1335
Салат «Южный»	134

Суп гороховый с гренками с мясом (№139-2004)

Наименование блюда		Брутто, г		Нетто, г	Химический состав							Витамины, мг					Минералы, мг			
					Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	C	B1	A (мкг рет.экв.)	E (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																				
Суп гороховый с гранками с мясом (№139-2004)					250/22		12,9	7,7	35,6	263		1,69	0,17	12,00	0,79	36,98	126,08	42,22	2,45	
или говядина 1 категории		21	16			3,0	2,0	0,0		280,00	5,88									
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства		16	16								0,00									
горох лущёный		30	30			6,9	0,5	13,2		40,00	1,20									
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		67	50			1,0	0,1	9,9		25,00	1,66									
01.11.-31.12.- 30%		72	50								0,00									
01.01-29.02 - 35%		77	50								0,00									
01.03 - 40%		84	50								0,00									
морковь - до 01.01 - 20%		16,3	13			0,2	0,0	0,9		25,00	0,41									
с 01.01 - 25%		17,3	13								0,00									
лук репчатый		12	10			0,2	0,0	1,0		30,00	0,36									
соль йодированная		1	1			0,0	0,0	0,0		12,00	0,01									
масло сливочное		5	5			0,0	5,0	0,0		700,00	3,50									
хлеб пшеничный		26	22			1,7	0,2	10,6		45,00	1,18									
						12,1	8,3	3,7	138											
Печень говяжья по - строгановски					40/50	12,9	9,4	4,1	152		26,29	2,11	0,11	0,90	2,70	11,20	110,23	12,24	4,80	
печень говяжья		69	68			11,8	2,1	0,0		280,00	19,32									
соль йодированная		1	1			0,0	0,0	0,0		12,00	0,01									
масло сливочное		5	5			0,0	5,0	0,0		700,00	3,50									
масса готовой печени				50						0,00	0,00									
соус сметанный с томатом				50						0,00	0,00									
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		5	5			0,2	0,0	0,9		130,00	0,65									
мука пшеничная		3,8	3,8			0,4	0,0	2,6		29,00	0,11									
сметана		15	15			0,4	2,3	0,5		180,00	2,70									
вода питьевая		38	38																	

Картофель отварной с маслом №203-2004				180/5	3,41	3,79	32,31	177		9,50	3,22	0,28	0,13	0,44	54,00	116,22	40,33	1,47
картофель - 01.09.-31.10.- 25%				180	3,6	4,3	35,5	195		25,00								
01.11.-31.12.- 30%				180	3,6	0,2	35,5			5,99								
01.01-29.02 - 35%				180						0,00								
01.03 - 40%				180						0,00								
соль йодированная				1	0,0	0,0	0,0			0,01								
масло сливочное				5	0,0	4,1	0,0			700,00								
ИЛИ																		
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)				180/5	10,2	5,6	53,3	304										
крупя гречневая				86	10,9	6,4	58,5	335		7,81	0,00	0,17	0,24	0,60	11,92	168,67	25,64	1,69
вода питьевая				120						4,30								
соль йодированная				1	0,0	0,0	0,0			0,00								
масло сливочное				5	0,0	4,1	0,0			12,00								
Чай с лимоном (№686-2004)				200/6	0,174	0,0	15,2	62		700,00								
чай - заварка				0,6	0,12	0	0,0414			2,22	0,80	0,00	0,00	2,16	0,07	0,52	0,07	
сахар				15	0,0	0,0	15,0			450,00								
лимон				6	0,054	0	0,216			50,00								
Хлеб пшеничный витаминизированный				40	3,0	0,4	19,4	93		150,00								
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60		45,00	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Полдник					9,0	4,9	49,9	366		45,00	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Бутерброд с сыром				30/15	4,5	0,3	33,0	239		14,70	0,68	0,07	16,26	0,38	329,03	245,54	35,50	0,82
хлеб пшеничный				30	3,4	0,2	22,0			0,00	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
сыр				15	1,1	0,1	11,0			45,00								
ИЛИ																		
Бутерброд с маслом				20/5	2,3	4,3	14,7	180		600,00								
хлеб пшеничный				20	2,3	0,1	14,7			0,00	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
масло сливочное				5	0,0	4,1	0,0			45,00								
Какао с молоком (№642-1996)				200	4,5	4,6	16,9	127		700,00								
какао - порошок				3,0	0,8	0,5	0,9			10,30	0,68	0,04	15,60	0,01	139,93	113,19	23,23	0,54
молоко питьевое				130	3,6	4,2	6,1			450,00								
сахар				10	0,0	0,0	10,0			65,00								
ИЛИ																		
										50,00								

для питания детей от 7 до 10 лет

ДЭБД

о день

Наименование блюда		Брутто, г		Нетто, г		Химический состав						Витамины, мг					Минералы, мг				
						Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004)																					
говядина 1 категории		21	16	250/5																	
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства		16	16																		
капуста белокочанная свежая		63	50				0,9	0,0	2,7		25,00	1,56									
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		40	30				0,6	0,0	5,9		25,00	1,00									
01.11.-31.12. -30%		43	30									0,00									
01.01-29.02 - 35%		46	30									0,00									
01.03. - 40%		50	30									0,00									
морковь - до 01.01 - 20%		16	13				0,2	0,0	0,9		25,00	0,41									
с 01.01 - 25%		17	13									0,00									
лук репчатый		12	10				0,2	0,0	1,0		30,00	0,36									
масло сливочное		5	5				0,0	5,0	0,0		700,00	3,50									
соль йодированная		1	1				0,0	0,0	0,0		12,00	0,01									
сметана		5	5				0,1	0,8	0,2		180,00	0,90									
							15,7	15,3	18,5	423											
Говядина тушеная с капустой																					
говядина 1 категории		80	59	200			16,7	17,4	20,4	453		32,39	10,75	0,14	0,00	1,59	34,82	181,40	21,37	4,05	
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства		79	59				11,2	7,3	0,6		280,00	22,47									
масса готового мяса			30								0,00	0,00									
капуста белокочанная свежая		251	231				4,2	0,0	12,5		25,00	6,28									
Томатное пюре		7	7				0,3	0,0	1,3		130,00	0,91									
мука пшеничная		3	3				0,3	0,0	2,1		29,00	0,09									
морковь - до 01.01 - 20%		19	15				0,2	0,0	1,1		25,00	0,47									
с 01.01 - 25%		20	15									0,00									
соль йодированная		1	1				0,0	0,0	0,0		12,00	0,01									
лук репчатый		36	30				0,5	0,0	2,9		30,00	1,07									

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

7 день

[illegible]

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

8 день

с день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг					Минералы, мг			
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С			В1	А (мкг рег.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																				
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)				250/60	11,4	4,6	17,2	156			0,86	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75		
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)				70	60				150,00	10,50										
картофель - 01.09.-31.10.- 25%				106	80															
01.11.-31.12.- 30%				114	80		15,8		25,00	2,66										
01.01-29.02 - 35%				123	80					0,00										
01.03 - 40%				134	80					0,00										
лук репчатый				18	15	0,3	0,0	1,4	30,00	0,54										
масло сливочное				5	5	0,0	4,1	0,0	700,00	3,50										
					16,45	16,96	44,87	398												
Плов из отварной птицы				230	17,5	19,3	49,3	441		22,86	1,69	0,10	0,00	3,00	43,12	198,84	49,80	1,94		
курица потрошенная 1 категории				90	70	12,3	8,6	0,3	190,00	17,10										
масса отварной мякоти				50						0,00										
крупа рисовая				65	65	4,55	0,65	45,565	50,00	3,25										
морковь - до 01.01 - 20%				26	21	0,3	0,0	1,5	25,00	0,66										
с 01.01 - 25%				28	21					0,00										
лук репчатый				25	21	0,4	0,0	2,0	30,00	0,75										
масло растительное				10	10	0	9,99	0	110,00	1,10										
Чай с сахаром				200/5	0,12	0,0	15,0	61		1,02	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07		
чай - заварка				0,6	0,6	0,12	0	0,0414	450,00	0,27										
сахар				15	15	0,0	0,0	15,0	50,00	0,75										
Кондитерское изделие пром. пр-ва (пряник)				35	1,19	10,57	8,75	135	100,00	3,50	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65		
Хлеб пшеничный витаминизированный				40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31		
Хлеб ржаной				40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58		
Полдник					9,1	13,2	50,0	354,9		27,95	0,68	0,07	16,26	0,38	329,03	245,54	35,50	0,82		

Мушкетеры с сыр и маслом

			30/10/15	4,6	8,6	33,1	228	0,00	17,65	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28	
	хлеб пшеничный	30		3,4	0,2	22,0		45,00	1,35									
	масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1		700,00	7,00									
	сыр	15,5		1,1	0,1	11,0		600,00	9,30									
Какао с молоком (№642-1996)			200	4,5	4,6	16,9	127		10,30	0,68	0,04	15,60	0,01	139,93	113,19	23,23	0,54	
	какао - порошок	3,0		0,8	0,5	0,9		450,00	1,35									
	молоко питьевое	130		3,6	4,2	6,1		65,00	8,45									
	сахар	10		0,0	0,0	10,0		50,00	0,50									
ИЛИ																		
Молоко кипяченое 2,5%			210	200	5,59	6,38	9,38	145	60,00	12,60	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13

ПРИМЕРНОЕ 1С-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

9 день

Э

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины, мг					Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																	
Суп с макаронными изделиями с курицей (р.147-2004)			250														
курица потрошенная 1 категории (разделка на мякоть без кожи)	55	45															
макаронные изделия	25	25															
морковь - до 01.01 - 20%	15	12															
с 01.01 - 25%	16	12															
лук репчатый	12	10															
соль	1	1															
масло сливочное	5	5															
Рыба запеченная с маслом			100/5														
минтай потрошенный обезглавленный	146,7	120															
мука пшеничная	5	5															
масло растительное	5	5															
соль	1	1															
масло сливочное на полив	5	5															
Картофельное пюре (р.520-2004)			160														
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	174	131															
01.11.-31.12. -30%	187	131															
01.01-29.02 - 35%	202	131															
01.03 - 40%	219	131															
молоко питьевое	18	18															
соль йодированная	1	1															
масло сливочное	5	5															
			или														
Капуста тушенная (р.534-2004)			180														
капуста свежая белокочанная	250	200															
морковь - до 01.01 - 20%	10	8															
с 01.01 - 25%	11	8															
				3,81	4,42	12,15	104										
				4,0	5,0	13,4	115										
				3,6	0,0	10,8			7,52	27,56	0,00	0,00	2,21	66,82	49,92	25,61	1,04
				0,1	0,0	0,6		25,00	6,25								
							25,00	0,25									
							0,00	0,00									
							0,00	0,00									
				0,5	0,6	0,8		65,00	1,17								
				0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
				0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей от 7 до 10 лет

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг					Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	С	В1				А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe			
ОБЕД																				
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	10,7	10,0	20,0	213			26,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
говядина полуфабрикат	40	40		7,6	5,0	0,0		450,00	18,00											
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	120	90		1,8	0,1	17,7		25,00	2,99											
01.11.-31.12.-30%	129	90							0,00											
01.01-29.02 - 35%	139	90							0,00											
01.03 - 40%	150	90						0,00	0,00											
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10		0,1	0,0	0,7		25,00	0,31											
с 01.01 - 25%	13,3	10						0,00	0,00											
лук репчатый	18	15,5		0,3	0,0	1,5		30,00	0,55											
масло сливочное	5,0	5,0		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50											
яйца	7,0	7,0		0,9	0,8	0,0		7,00	1,23											
Макаронные изделия отварные запеченные с сыром			200	7,76	4,74	40,75	237			17,95	0,00	0,07	0,13	1,08	24,35	212,00	9,13	0,95		
макаронные изделия	61	61		8,3	5,0	43,4	252		40,00	2,44										
соль	1	1		6,7	0,9	43,3			12,00	0,01										
сыр	20	20		0,0	0,0	0,0			600,00	12,00										
масло сливочное	5	5		1,5	0,1	14,7			700	3,50										
ИЛИ																				
Каша рисовая жидкая с маслом (№311-2004)			250/5	6,73	8,56	33,05	236			15,46	0,37	0,06	39,06	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45		
крупа рисовая	40	40		7,2	9,7	36,3	261		50,00	2,00										
молоко питьевое	150	150		2,9	0,8	25,2		65,00	9,75											
сахар	4	4		4,2	4,8	7,1		50,00	0,20											
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	4,0		12,00	0,01											
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50											
Бутерброд с колбасой вареной или полукопченой (р.7, 8-2006, Москва)			30/17	9,8	3,1	20,4	148			7,65	0,00	0,01	0,00	0,00	14,50	110,50	24,40	1,90		
хлеб пшеничный	30	30		2,3	0,3	14,5		45,00	1,35											
колбаса вареная (в том числе из мяса птицы) или колбаса полукопченая	17,5	17		7,5	2,8	5,8		360,00	6,30											

Молоко кипяченое 2,5%		210	200	5,59	6,38	9,23	145	60,00	12,60	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13
ИЛИ																	
Чай с лимоном (№686-2004)		200/6		0,174	0,0	15,2	62		2,22	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
чай - заварка		0,6	0,6	0,12	0	0,0414		450,00	0,27								
сахар		15	15	0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
лимон		8	6	0,054	0	0,216		150,00	1,20								
Хлеб пшеничный витаминизированный		25		1,9	0,2	12,1	58	45,00	1,13	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной		20		1,3	0,2	8,2	40	45,00	0,90	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Полдник				6,6	6,7	32,4	341,7		17,01	9,46	0,17	0,00	0,35	280,73	338,56	23,43	0,03
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)		207	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Мучное изделие пром. пр-ва		50		1,70	15,10	32,35	272	100,00	5,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
ИЛИ																	
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)		207	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)		210		1,0	0,3	24,2	79	110,00	23,10	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00
Булочное изделие пром. пр-ва		70		2,38	3,15	28,00	150	100,00	7,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65