

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 10-ШК/2409-08/32 от 22.09.2014 (ЗАВТРАК, ОБЕД)
для детей с 11 лет и старше (сезон осень - зима)
ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и спе

1 день	
--------	--

[illegible]

[illegible]

01.03. - 40%	167	100												
морковь до 01.01.-20%	12,5	10												
с 01.01 - 25%	13	10												
лук репчатый	12	10												
рыбные консервы (в масле или собственном соку)	42	40												
масло сливочное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2												
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2												
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			100	9,8	10,7	10,0	176	0,16	0,07	0,02	2,39	57,52	123,31	18,18
говядина 1 категории	83	61												
или говядина полуфабрикат	72	61												
или фарш промышленного производства	61	61												
хлеб пшеничный	15	15												
молоко или вода питьевые	13	13												
лук репчатый	10	8												
мука пшеничная	5	5												
масло растительное	3	3												
масса готового изделия		80												
Соус сметанный (№600-2004)		20												
сметана	8	8												
мука пшеничная	2	2												
бульон или отвар	12	12												
Макароны отварные с поджаривкой (№332-2004)			180	5,8	5,2	30,0	190	11,96	0,23	0,01	0,82	21,25	87,50	24,45

макаронные изделия	46	46												
масло сливочное	6	6												
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50												
или огурцы свежие парниковые	51	50												
или огурцы свежие грунтовые	53	50												
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,72	0,24	26,6	112	79,20	0,01	0,00	1,68	13,10	3,47	3,55
шиповник	30	30												
сахар	15	15												
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			150	1,5	0,8	25,5	115	11,20	0,09	0,00	0,25	37,50	45,83	21,25
Хлеб пшеничный			60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22
или хлеб витаминизированный			60											
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40
ИТОГО:				71	65	207	1702	150	1	1	12	856	1351	214

2 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11
или хлеб витаминизированный			30											
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40
ИТОГО:				55	56	208	1661	56	1	0	5	774	1301	226

3 день

[illegible]

яйцо куриное	7	7												
сухари пшеничные	7	7												
сметана	6,5	6,5												
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5												
масса запеканки		200												
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20												
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5												
сахар	13	13												
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			125	6,3	4,0	10,6	104	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74
или хлеб витаминизированный			20											
ОБЕД				30	31	138	950	36	1	0	6	195	677	203
Икра свекольная (р.78-2004)			100	1,9	5,9	12,0	109	2,50	0,02	0,00	2,36	34,64	47,84	22,46
свекла до 01.01 -20%	100	80												
с 01.01 - 25%	106	80												
лук репчатый	24	20												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	13	13												
сахар	1,5	1,5												
масло растительное	6	6												
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3												
Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (№129-1996)			250/10/5	4,8	6,5	15,6	140	4,20	0,30	0,19	0,45	28,96	98,00	32,74

[illegible]

[illegible]

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50
ИТОГО:		49	53	246	1652	38	1	1	8	634	1342	276

4 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ИЛИ

[illegible]

масло растительное	8	8												
масло сливочное	5	5												
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,5	5,3	25,5	164	12,48	0,11	0,06	0,18	38,77	76,14	13,50
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03. - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10
Хлеб пшеничный			80	6,4	0,8	30,4	154	0,00	0,08	0,00	0,12	11,96	187,20	10,96
или хлеб витаминизированный			80											
Хлеб ржаной			55	3,6	0,7	18,4	94	0,00	0,09	0,00	0,88	19,25	85,25	22,55
ИТОГО:				60	49	237	1633	31	1	1	8	928	1336	215

5 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

морковь до 01.01.-20%	23	18												
с 01.01 - 25%	24	18												
капуста свежая белокочанная	34	27												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,0	2,0												
или помидоры свежие парниковые	14	14												
лук репчатый	11	9												
масло растительное	10	10												
сметана	10	10												
бульон или вода питьевая	40	40												
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			200	0,4	0,0	32,5	132	0,19	0,00	0,00	0,00	26,69	15,18	3,06
сухофрукты	25	25												
сахар	15	15												
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11
или хлеб витаминизированный			30											
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00
ИТОГО:				48	58	241	1674	59	1	1	8	681	1357	223

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний
ЗАВТРАК				23	27	93	713	3	0	0	1	505	640	68
Бутерброд с маслом (№1-2004)			20/10	1,6	7,4	10,0	113	0,00	0,02	0,00	0,64	6,40	16,00	2,80

[illegible]

[illegible]

01.11.-31.12. -30%	157	110												
01.01-29.02 - 35%	169	110												
01.03. - 40%	184	110												
морковь до 01.01.-20%	23	18												
с 01.01 - 25%	24	18												
лук репчатый	18	15												
масло сливочное	10	10												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5												
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00
Хлеб пшеничный			80	6,4	0,8	30,4	154	0,00	0,08	0,00	0,12	11,96	187,20	10,96
или хлеб витаминизированный			80											
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40
ИТОГО:				60	70	212	1714	19	1	0	8	707	1357	147

7 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло сливочное	5	5												
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30												
или огурцы свежие парниковые	31	30												
или огурцы свежие грунтовые	32	30												
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,7	0,2	26,6	112	79,20	0,01	0,00	1,68	13,10	3,47	3,55
шиповник	30	30												
сахар	15	15												
Хлеб пшеничный			60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22
или хлеб витаминизированный			60											
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40
ИТОГО:				57	49	242	1636	118	1	1	10	951	1380	210

8 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Макароны отварные (№332-2004)			180	5,5	5,8	47,2	263	11,54	0,22	0,01	0,75	20,54	75,21	23,54
макаронные изделия	63	63												
масло сливочное	8	8												
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин и др.)			180	0,7	0,0	18,6	77	32,04	0,07	0,10	0,05	61,20	41,54	38,40
Хлеб пшеничный			80	6,4	0,8	30,4	154	0,00	0,08	0,00	0,12	11,96	187,20	10,96
или хлеб витаминизированный			80											
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50
ИТОГО:				58	38	282	1697	60	1	0	7	799	1359	204

9 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			200	0,375	0,0	32,5	132	0,19	0,00	0,00	0,00	26,69	15,18	3,06
сухофрукты	25	25												
сахар	15	15												
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	93,60	5,48
или хлеб витаминизированный			40											
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50
ИТОГО:				63	62	212	1656	63	1	1	7	835	1133	160

10 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10
Хлеб пшеничный			60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22
или хлеб витаминизированный			60											
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50
ИТОГО:				52	48	236	1579	28	1	1	4	633	1164	166
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				57	55	232	1661	62	0,9	0,7	7,6	780	1308	204
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60 % от суточных норм)*				54	55	230	1628	42	0,8	0,5	7,2	720	1080	180

*Таблица 1, "потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" .

циям
Железо
4
0,53
2,53
0,09

0,13
0,58
0,47
3
0,58
0,98
0,10

[illegible]

0,19
0,00
0,93
1,16
8
Железо
3
0,20
1,00

0,63
0,13
0,87
0,47
8
0,60
1,80

1,56
1,49

0,20
1,10
0,47
1,16
12
Железо
2
0,47
0,75

[illegible]

[illegible]

2,98
0,10
1,22
0,93

1,45
12
Железо
4
0,53
0,40
1,87
0,09

[illegible]

0,97

1,41

1,08
0,20
1,24
1,60
10
Железо
2
0,18

0,50
0,02
0,13
0,62
0,87
8
1,60
0,63

0,99
1,59

0,54
0,47
1,16
1,10
10
Железо
3
0,20

0,25
0,63
0,13
0,80
0,87
0,47
7
0,93

0,20
2,64

0,80
1,24
1,16
10
Железо
3
0,53
0,45

[illegible]

[illegible]

0,19
0,93
1,16
8
Железо
2
0,18
0,27

0,09
0,13
0,31
0,58
5
0,60

0,88
0,21

0,08
0,20
0,54
1,24
1,45
7
Железо
2
0,33
0,56

0,12
0,00
0,31
0,58
7
1,56
0,16

1,56
1,51

[illegible]

0,54
0,62
1,45
9

Железо
2,7
0,47
0,85

[illegible]

0,88
1,08

0,20
0,93
1,45
9
<i>10</i>
10
HO-

