Утверждаю:
Генеральный директор
АО «КШП» Центральный»
_____И.Н.Тарасова

Согласовано:
Директор_____
_____
_____
_____

Примерное цикличное двадцати четырехдневное меню для горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7-11 лет

Тюмень, 2022г.

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
7-2011 (Москва	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,59	8,89	10,20	125,75	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03
	Кондитерское изделие	20	1,08	1,92	1,56	79,84	74,08	9,09	56,57	0,48	45,33	83,64	0,51	0,03	0,02
262-1996 (Моск	Каша молочная с маслом сливочным	200/5	9,37	6,67	29,44	212,86	18,90	14,80	44,41	0,29	30,34	55,88	0,17	0,04	0,08
693-2004(Моск	Какао с молоком	200	3,23	2,47	28,99	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,89	0,10	1,98	32,21	3,50	4,70	15,80	0,39	0,00	0,10	0,14	0,02	0,00
	Итого за прием		**18,77**	**20,31**	**87,39**	**597,68**	**319,10**	**56,18**	**212,54**	**3,23**	**132,82**	**272,73**	**1,67**	**1,17**	**38,13**

белки	18,77
жиры	20,31
углеводы	87,39

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
43-2004(Хлеб	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	80	3,89	3,59	6,89	55,59	31,72	12,11	21,87	0,41	0,00	169,49	1,87	0,01	12,01
10- 2011(Дели	или Салат из свеклы с огурцом соленым	80	3,53	6,69	5,23	66,13	114,19	16,15	76,69	0,89	18,72	35,87	1,88	0,01	2,64
431-2004(Хле	Печень по - Строгановски	40/50	6,00	11,43	6,10	168,15	15,90	13,80	209,30	4,50	4656,40	5596,90	3,10	0,20	6,90
437-2004 (Мо	или Гуляш из мяса	40/50	13,10	14,03	3,15	202,09	9,74	17,84	136,10	1,99	0,00	8,64	2,35	0,04	0,66
312-2011(Дели	Пюре картофельное	150	6,20	4,81	35,89	168,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
378-2011(Дели	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	64,42	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,45**	**20,22**	**82,61**	**566,81**	**101,46**	**71,58**	**354,63**	**7,37**	**4687,56**	**5809,93**	**5,76**	**0,70**	**34,86**

белки	19,45
жиры	20,22
углеводы	82,61

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
7-2011 (Москв	Бутерброд с сыром	25/15	3,12	4,36	3,69	109,27	139,06	10,35	89,37	0,46	27,30	50,40	0,32	0,03	0,05
671-2006(Мос	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	90/5	8,94	10,21	11,02	192,42	24,12	18,71	144,91	1,65	28,50	51,37	4,25	0,02	1,08
672-2006(Мос	или Люля-кебаб из филе индейки с маслом сливочным	90/5	10,90	12,75	15,09	184,00	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	15,20	3,20	0,01	0,12
572-2006(Мос	или Фрикасе из филе куриного (или филе индейки)	90	12,49	10,22	2,49	185,40	39,91	20,45	165,47	1,59	40,07	83,02	0,21	0,01	2,29
108-2011(Перм	Гречка отварная с овощами	120/30	2,46	4,69	15,07	158,51	4,00	33,11	50,35	1,12	21,67	40,36	0,21	1,22	18,24
345-2011(Дели	Напиток теплый из ягод	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	0,78	0,20	17,00	49,87	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**15,49**	**19,59**	**69,72**	**585,39**	**181,40**	**73,41**	**320,36**	**4,17**	**77,47**	**144,55**	**5,34**	**1,31**	**21,04**

белки	15,49
жиры	19,59
углеводы	69,72

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Дели	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
20-2011(Перм	или Овощи свежие	80	0,52	0,07	1,39	8,00	11,97	9,75	20,88	0,35	0,00	2,40	0,08	0,01	2,24
45-2004(Хлеб	или Салат из квашенной капусты	80	1,17	7,11	2,53	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68
209-2011(Мос	Жаркое из мяса	50/ 150	14,62	17,84	29,22	368,89	22,60	46,61	217,04	3,25	0,00	18,00	3,15	0,14	8,21
342-2011(Дел	Напиток теплый из свежих фруктов	200	0,16	0,16	20,50	64,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,98	0,25	12,08	56,01	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,65	0,30	8,35	42,98	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за прием		**19,62**	**18,88**	**86,61**	**585,93**	**81,93**	**89,35**	**313,88**	**7,13**	**0,00**	**30,75**	**4,19**	**0,28**	**25,41**

белки	19,62
жиры	18,88
углеводы	86,61

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебпр	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	25/10	1,84	5,31	12,40	109,33	5,95	6,70	19,59	0,43	41,00	76,18	0,42	0,03	0,00
337- 2004(Хлеб	Рыба запеченная	100	9,56	10,16	5,67	156,23	9,36	2,78	7,74	0,17	0,00	0,00	2,75	0,01	0,00
150-2002(Санк	или Рыба, запеченная с сыром	100	12,49	15,87	6,31	196,06	94,20	28,39	181,50	0,68	50,76	71,18	4,67	0,18	0,17
337-2004(Хле	или Шницель рыбный с маслом сливочным	100/ 5	9,92	9,63	6,44	147,68	21,76	22,24	156,58	0,68	73,02	92,00	5,31	0,15	0,28
60-2011(Москв	Рис припущенный с овощами	150	6,50	4,09	29,62	178,52	17,75	30,61	85,86	0,78	39,83	398,08	0,37	0,05	1,55
348-2011(Дели	Напиток теплый из кураги	200	1,02	0,06	24,65	106,18	31,48	19,95	27,16	0,66	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,53	0,30	8,35	42,98	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за прием		**19,45**	**19,92**	**80,69**	**593,24**	**73,29**	**71,79**	**179,85**	**3,02**	**80,83**	**591,11**	**4,99**	**0,16**	**1,87**

белки	19,45
жиры	19,92
углеводы	80,69

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
67-2011 (Дел	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком	80	0,96	6,55	8,27	84,01	15,76	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,64	0,04	3,33
107-2011(Дел	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,65	7,13	4,92	77,44	13,51	10,59	20,29	0,47	0,00	43,52	3,79	0,03	4,41
451-2011(Пер	Котлета мясная	90	11,10	7,52	12,81	173,73	25,99	24,25	135,65	2,57	32,68	45,29	2,91	0,08	0,16
157-2004 (Хле	или Тефтели мясные	90	10,17	15,94	12,16	236,53	25,23	20,83	127,32	1,86	16,70	24,59	3,78	0,08	4,19
52-2011(Сб.ре	Овощное рагу	150	3,57	5,02	25,86	173,90	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08
101-2004(Хле	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	11,51	42,34	2,77	1,57	2,09	0,33	0,00	0,30	0,06	0,00	0,30
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	25,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	36,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**22,74**	**19,55**	**95,46**	**595,94**	**83,62**	**76,84**	**368,64**	**6,43**	**43,48**	**234,80**	**11,43**	**0,22**	**6,55**

белки	22,74
жиры	19,55
углеводы	95,46

средняя за 6 дней 1 неделя

белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Дели	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
	или Икра овощная	80	1,43	3,31	5,60	56,80	22,53	9,05	20,88	0,56	0,00	22,40	1,68	0,01	3,07
671-2006(Мос	Чахохбили "По-школьному"	50/ 50	9,19	10,61	4,82	144,90	5,41	4,33	12,78	0,23	0,00	14,40	3,20	0,01	1,47
516-2004 (Мо	Макаронные изделия отварные	150	3,65	4,47	28,32	174,97	10,95	8,16	212,30	0,83	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
388-2011(Дел	Напиток теплый из сухофруктов (шиповник, курага, сухофрукты смесь)	200	0,43	0,18	17,15	76,42	7,89	2,10	2,06	0,41	0,00	106,21	0,49	0,01	52,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	2,11	2,21	19,33	98,21	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,53	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	64,42	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**18,37**	**17,74**	**80,52**	**569,53**	**56,64**	**46,94**	**310,25**	**3,46**	**21,00**	**148,44**	**5,40**	**0,22**	**55,07**

белки	18,37
жиры	17,74
углеводы	80,52

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
107-2011(Дел	Нарезка из свежих овощей	80	0,65	3,13	4,92	67,00	13,51	10,59	20,29	0,47	0,00	43,52	3,79	0,03	4,41
34-2004(Хлеб	или Салат из пекинской капусты с овощами	80	1,81	3,61	5,99	44,00	26,69	24,49	49,36	0,71	0,00	679,97	2,00	0,07	5,23
451-2011(Пер	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/ 5	9,22	8,71	16,08	100,34	10,58	14,76	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,19	0,08
463-2004(Хле	или Ежики мясные с маслом сливочным	90/5	8,45	2,89	7,78	93,01	14,41	14,55	92,07	1,07	9,64	20,62	0,17	0,05	0,85
285-2004(Хле	Картофель тушеный	150	3,07	3,7	18,93	120,02	24,03	38,26	89,31	1,32	17,7	676,49	0,34	0,13	11,56
342-2011(Дел	Напиток теплый из фруктов и ягод	200	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт творожный	100	5,20	3,80	13,47	155,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	0,32	0,13	12,08	39,97	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,00	0,20	9,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,72**	**19,73**	**87,13**	**587,71**	**61,32**	**81,26**	**162,95**	**4,58**	**17,70**	**720,21**	**4,74**	**0,43**	**16,05**

белки	19,72
жиры	19,73
углеводы	87,13

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебпр	Бутерброд с маслом сливочным/шоко	35	1,84	3,65	8,40	75,32	5,95	6,70	19,59	0,43	41,30	76,18	0,42	0,03	0,00
223-2011(Сб.ре	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/ 30	11,38	14,82	35,08	369,30	396,32	53,97	445,22	1,04	163,53	188,80	1,04	0,10	0,67
854-2011(Сб.ре	или Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	17,79	12,20	30,32	314,56	293,39	43,85	368,59	1,05	95,2	1113,6	3,32	0,09	0,49
874-2011(Сб.ре	или Пудинг творожный с цукатами со сгущенным молоком	200/30	18,31	12,93	28,99	334,54	277,78	53,38	321,24	1,85	205,25	754,78	1,09	0,11	0,58
314-2004(Хлебг	или "Зебра творожная" с молоком сгущеным	200/30	11,36	10,09	26,91	269,52	281,86	49,95	393,2	1,45	69,84	126,98	0,91	0,07	0,38
465-2011(Дели	или с соусом клубничным	30	0,12	0,06	8,40	27,20	6,23	2,70	3,45	0,20	0,00	0,87	0,09	0,00	0,32
189-2011(Дели	или с соусом сливочным	30	1,07	2,04	9,50	53,43	37,38	4,29	27,66	0,05	9,21	17,01	0,06	0,02	0,11
692-2004 (Хлеб	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,23	15,74	74,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	3,12	0,35	22,16	79,66	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,07	0,00
	Итого за прием		**18,29**	**20,05**	**81,38**	**598,68**	**531,21**	**90,42**	**603,81**	**2,97**	**224,83**	**287,33**	**1,95**	**0,23**	**1,19**

белки	18,29
жиры	20,05
углеводы	81,38

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
43-2004(Хлеб	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	80	0,87	3,59	6,89	66,56	31,72	12,11	21,87	0,41	0,00	169,49	1,87	0,01	12,01
45-2004(Хлеб	или Салат из квашенной капусты	80	1,17	7,11	2,53	83,19	28,61	9,81	22,37	0,04	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68
20-2011(Перм	или Овощи свежие	80	0,52	0,07	1,39	8,00	11,97	9,75	20,88	0,35	0,00	2,40	0,08	0,01	2,24
386-1996г.(Мс	Печень, тушеная в соусе с овощами	100	10,39	8,38	2,19	136,19	14,56	18,32	209,41	4,57	3493,2	6187,19	3,82	0,17	10,56
245-2011(Дел	или Бефстроганов из мяса	50/50	14,37	16,61	15,33	229,09	29,22	19,53	151,32	1,93	18,00	111,92	3,58	0,05	0,02
402-2006(Мос	или Азу из мяса "По-новому"	50/ 50	14,55	19,66	3,26	248,45	14,86	21,61	154,74	2,28	0,00	8,40	3,92	0,04	0,59
305-2011 (Сб.)	Рис припущенный	150	2,72	4,33	38,71	199,57	5,46	26,25	80,33	0,54	21,00	23,63	0,26	0,04	0,00
585-2004 (Хле	Чай с сахаром и молоком	200	3,01	2,24	17,21	98,13	106,00	0,00	0,00	0,04	0,48	22,00	0,00	1,01	24,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	39,97	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**20,09**	**18,87**	**86,74**	**596,76**	**170,49**	**74,33**	**364,96**	**6,84**	**3514,68**	**6402,51**	**6,56**	**1,31**	**46,57**
	белки	20,09													
	жиры	18,87													
	углеводы	86,74													

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
12-2011(Дели	Бутерброд с джемом и маслом сливочны	20/20/10	2,78	8,14	15,71	135,11	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16
342-2004(Хле	Омлет, запеченый с сыром	150	12,70	10,31	17,23	245,59	249,58	17,43	254,5	2,54	333,01	378,85	0,79	0,5	11,81
378-2011(Дел	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	55,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	41,08	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,39**	**19,09**	**84,91**	**578,20**	**292,21**	**52,34**	**343,91**	**5,42**	**372,34**	**466,44**	**2,13**	**0,64**	**25,97**

белки	19,39
жиры	19,09
углеводы	84,91

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
25-2004(Моск	Салат из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	5,13	2,95	81,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,03	0,04	32,40
34-2004(Хлеб	или Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта	80	3,08	8,72	4,17	84,03	22,36	20,11	63,16	0,72	24,00	865,64	3,81	0,05	2,33
	или Икра кабачковая	80	1,43	3,31	5,60	56,80	22,53	9,05	20,88	0,56	0,00	22,40	1,68	0,01	3,07
337- 2004(Хле	Рыба запеченная	100	10,86	8,04	10,73	156,23	9,36	2,78	7,74	0,17	0,00	0,00	2,75	0,01	0,00
164-2002(Сан	или Рыба, запеченная со сметаной	100	18,25	10,30	15,30	272,27	56,33	27,59	184,39	0,67	62,23	109,35	4,14	0,15	0,37
388-2004(Хле	или Биточек рыбный	100	15,11	10,28	14,47	211,96	41,81	26,74	140,38	0,97	11,62	23,60	4,31	0,33	5,56
539-2011 (Мо	Картофель запеченный	150	3,57	5,79	24,52	153,62	15,98	34,78	89,06	1,38	47,20	57,28	0,25	0,14	6,72
348-2011(Дел	Компот теплый из кураги	200	1,02	0,06	24,65	106,18	31,48	19,95	27,16	0,66	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	39,97	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,36**	**19,35**	**84,59**	**594,11**	**79,13**	**83,77**	**191,12**	**3,94**	**47,20**	**311,96**	**8,74**	**0,29**	**39,44**

белки	19,36
жиры	19,35
углеводы	84,59

средняя за 6 дней 2 неделя

белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлеб	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадн	25/10	1,84	3,65	12,40	100,30	5,95	6,70	19,59	0,43	41,00	76,18	0,42	0,03	0,00
265-2011(Сб.р	Плов из филе куриного	50/150	15,68	16,14	37,57	353,21	22,23	35,61	167,15	1,83	0,00	232,82	4,67	0,03	1,24
266-2011((Сб.	или Плов из индейки	50/150	15,99	18,40	40,86	362,23	17,62	35,77	164,69	1,47	3,5	268,62	5,47	0,05	0,81
101-2004(Хле	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	11,51	42,34	2,77	1,57	2,09	0,33	0,00	0,30	0,06	0,00	0,30
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,62	50,73	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**20,08**	**20,32**	**86,32**	**589,25**	**59,95**	**62,85**	**235,22**	**4,46**	**41,00**	**316,00**	**5,63**	**0,13**	**15,54**

белки	20,08
жиры	20,32
углеводы	86,32

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Второй день (2 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
12-2011(Дели	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	1,78	8,26	12,92	100,64	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16
	Кондитерское изделие	20	2,08	1,92	2,56	73,70	74,08	9,09	56,57	0,48	45,33	83,64	0,51	0,03	0,02
262-1996 (Мо	Каша молочная с маслом сливочным	200/5	5,21	7,18	24,40	182,15	18,90	14,80	44,41	0,29	30,34	55,88	0,17	0,04	0,08
692-2004 (Хле	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,50	12,74	94,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,39	0,10	1,98	32,21	3,50	4,70	15,80	0,39	0,00	0,10	0,14	0,02	0,00
	Итого за прием		**20,09**	**20,08**	**85,14**	**603,88**	**226,10**	**51,30**	**224,75**	**1,87**	**135,00**	**243,63**	**1,37**	**0,15**	**4,14**

белки	20,09
жиры	20,08
углеводы	85,14

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Де	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
20-2011(Пе	или Овощи свежие	80	0,52	0,07	1,39	8,00	11,97	9,75	20,88	0,35	0,00	2,40	0,08	0,01	2,00
431-2004(Х	Печень по - Строгановски	40/50	11,71	13,57	4,10	168,15	15,90	13,80	209,30	4,50	4656,40	5596,90	3,10	0,20	2,24
461-2011(П	или Бифштекс "По-Домашнему" с маслом сливочным	90/5	11,63	15,91	17,05	293,39	26,66	19,76	147,22	2,03	29,43	53,34	3,48	0,09	0,50
52-2011(Сб	Овощное рагу	150	3,57	5,53	22,58	179,27	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08
388-2011(М	Чай с сухофруктами (шиповник, курага)	200	0,44	0,14	13,96	45,99	4,49	1,18	1,18	0,23	0,00	65,36	0,30	0,00	32,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	55,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	10,66	56,87	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**20,03**	**19,90**	**79,84**	**558,79**	**94,93**	**70,66**	**439,41**	**9,15**	**4667,20**	**5691,68**	**8,49**	**0,34**	**50,92**

белки	20,03
жиры	19,90
углеводы	79,84

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
40-2004(Хлеб	Салат Витаминный	80	0,68	5,41	6,29	78,17	31,03	9,52	12,45	0,59	2,45	36,83	2,84	0,03	6,23
34-2004(Хлеб	или Салат "Фабричный"	80	3,08	8,72	4,17	110,69	22,36	20,11	63,16	0,72	24,00	865,64	3,81	0,05	2,33
65-2017(Моск	Фарфалле с рубленным цыпленком в соусе и сыром	200	13,19	14,16	37,69	285,05	16,77	14,66	91,72	1,31	0,00	12,25	2,65	0,08	2,98
65-2017(Моск	или Фарфалле с филе индейки в соусе и сыром	200	14,39	11,43	41,40	297,25	16,77	14,66	91,72	1,31	0,00	12,25	2,65	0,08	2,98
75-2017(Моск	или Филе куриное "По-школьному"	50/ 50	14,94	10,26	4,18	170,30	13,52	5,87	18,48	0,23	12,76	125,6	3,23	0,01	0,81
516-2004 (Мо	Макаронные изделия отварные	150	3,65	4,47	30,62	190,23	10,95	8,16	212,30	0,83	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
686-2004(Хле	Чайный коктейль из фруктов	200	0,20	0,08	13,78	55,33	5,88	2,47	3,67	0,20	0,00	1,30	0,05	0,01	2,72
	Хлеб витаминный пшеничный	50	2,64	0,26	13,10	101,01	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**18,49**	**20,11**	**83,52**	**573,80**	**72,18**	**52,55**	**182,94**	**3,88**	**2,45**	**50,58**	**6,48**	**0,24**	**11,93**

белки	18,49
жиры	20,11
углеводы	83,52

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
44-1996(Х	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,21	3,59	6,85	67,13	27,87	16,39	32,09	1,04	0,00	1,71	1,84	0,01	3,43
15-2004г.(М	или Наезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,39	3,71	4,92	54,24	12,43	7,17	14,89	1,07	0,00	5,20	1,88	0,01	3,04
402-2006(М	Азу из мяса	50/150	14,04	14,46	10,12	315,59	21,32	38,89	189,96	2,84	0,00	12,48	4,91	0,13	8,94
437-2004 (Т	или Гуляш из мяса	40/50	13,10	14,03	9,15	289,85	9,74	17,84	136,10	1,99	0,00	8,64	2,35	0,04	0,66
312-2011(Л	Пюре картофельное	150	3,20	4,81	26,06	168,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
345-2011(Л	Напиток теплый из ягод	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,00	0,13	14,08	45,77	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**18,83**	**18,77**	**81,87**	**600,72**	**91,16**	**84,34**	**294,32**	**6,41**	**0,00**	**23,11**	**7,84**	**0,25**	**28,04**

белки	18,83
жиры	18,77
углеводы	81,87

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
520-2004 (Мо	Лечо по домашнему	80	1,34	2,57	4,56	48,61	16,63	13,01	23,68	0,6	0	273,36	1,72	0,04	23,69
34-2004(Хлеб	или Салат из пекинской капусты с овощами	80	1,36	2,71	4,49	51,03	20,02	18,37	37,02	0,53	0,00	509,98	1,50	0,05	3,92
337- 2004(Хле	Рыба запеченная	100	10,80	10,16	3,67	156,23	9,36	2,78	7,74	0,17	0,00	0,00	2,75	0,01	0,00
337-2004(Хл	или Биточек, шницель рыбный с маслом	100/ 5	9,92	9,63	6,44	147,68	21,76	22,24	156,58	0,68	73,02	92,00	5,31	0,15	0,28
324-2004 (Мо	или Тефтели рыбные с маслом сливочным	100/ 5	12,88	8,78	10,68	175,99	16,98	20,94	120,85	0,67	10,37	17,28	3,79	0,11	0,69
107-2011(Пер	Гречка отварная	150	4,57	6,08	37,36	230,12	7,43	66,12	99,68	2,23	24,78	46,47	0,37	0,12	0,00
342-2011(Дел	Компот теплый фруктово-ягодный	200	0,16	0,16	15,57	63,62	6,56	3,42	4,09	0,89	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	13,04	45,77	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	11,62	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,97**	**19,30**	**85,82**	**598,59**	**52,73**	**102,98**	**188,54**	**5,17**	**24,78**	**322,03**	**5,53**	**0,26**	**25,29**

белки	19,97
жиры	19,30
углеводы	85,82

средняя за 6 дней 3 неделя

белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебп	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадны	35	1,84	3,65	8,83	75,32	5,95	6,70	19,59	0,43	41,30	76,18	0,42	0,03	0,00
223-2011(Сб.Г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/ 30	11,38	15,36	36,10	369,30	396,32	53,97	445,22	1,04	163,53	188,80	1,04	0,10	0,67
854-2011(Сб.Г	или Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	17,79	12,20	30,32	314,56	293,39	43,85	368,59	1,05	95,2	1113,55	3,32	0,09	0,49
465-2011(Дел	или с соусом клубничным	30	0,12	0,06	8,40	27,20	6,23	2,70	3,45	0,20	0,00	0,87	0,09	0,00	0,32
189-2011(Дел	или с соусом вишневым	30	0,08	0,02	6,51	25,95	3,20	2,13	2,46	0,06	0,00	1,61	0,03	0,00	0,57
692-2004 (Хле	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,23	15,74	74,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,86	0,35	22,16	77,83	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,07	0,00
	Итого за прием		**18,03**	**20,59**	**82,83**	**596,85**	**531,21**	**90,42**	**603,81**	**2,97**	**224,83**	**287,33**	**1,95**	**0,23**	**1,19**

белки	18,03
жиры	20,59
углеводы	82,83

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Второй день (2 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
7-2011 (Моск	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,59	6,35	11,22	137,17	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03
340-2004 (Хле	Омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	150/ 5	10,12	11,34	10,52	260,23	105,94	12,34	190,16	2,60	326,04	370,86	0,83	0,55	12,86
693-2004(Мос	Какао с молоком	200	3,23	2,47	28,99	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	15,66	37,15	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,07**	**20,62**	**81,61**	**581,57**	**335,56**	**49,33**	**317,52**	**5,45**	**383,19**	**504,17**	**1,96**	**1,67**	**50,89**

белки	19,07
жиры	20,62
углеводы	81,61

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Третий день (3 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Дел	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
20-2011(Пер	или Овощи свежие	80	0,52	0,07	1,39	8,00	11,97	9,75	20,88	0,35	0,00	2,40	0,08	0,01	2,00
45-2004(Хле	или Салат из квашенной капусты	80	1,17	7,11	2,53	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68
209-2011(М	Жаркое из мяса	50/ 150	12,36	18,18	26,24	349,32	22,60	46,61	217,04	3,25	0,00	18,00	3,15	0,14	8,21
345-2011(Де	Напиток теплый из фруктов	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,00	0,13	9,08	44,29	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	10,92	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,77**	**18,77**	**85,69**	**594,17**	**61,51**	**76,71**	**292,73**	**5,16**	**0,00**	**24,98**	**4,13**	**0,23**	**13,16**

белки	19,77
жиры	18,77
углеводы	85,69

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебп	Бутерброд с маслом сливочным/шокола	35	1,00	3,65	6,40	75,32	5,95	6,70	19,59	0,43	41,30	76,18	0,42	0,03	0,00
201-2004 (Хле	Котлета "Лакомка" из филе куриного (или филе индейки) с маслом	90/ 5	11,32	10,42	9,09	175,30	7,08	2,23	18,12	0,22	10,80	18,72	4,03	0,01	0,00
201-2004 (Хле	или Котлета "Детская" с маслом сливочным	90/ 5	17,87	13,68	7,72	224,43	6,59	11,11	85,13	1,36	0,00	0,00	4,18	0,03	0,18
108-2011(Пер	Гречка отварная	150	4,57	5,57	38,99	230,12	7,43	66,12	99,68	2,23	24,78	46,47	0,37	0,12	0,00
342-2011(Дел	Напиток теплый из ягод	200	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок. апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	35,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	10,66	49,25	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**20,60**	**20,29**	**104,43**	**656,68**	**55,66**	**102,27**	**205,53**	**5,30**	**76,88**	**148,07**	**5,63**	**0,27**	**14,00**

белки	20,60
жиры	20,29
углеводы	104,43

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Дели	Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
54-2011(Дели	или Салат "Нежный"	80	2,51	8,71	2,73	101,41	20,52	15,23	48,45	0,68	24,00	685,80	3,77	0,03	1,20
327-2004(Хл	Котлеты, или Биточки, или Шницели из мяса с соусом-сметанно-томатным	90/ 30	11,59	13,01	4,35	168,09	11,77	22,06	193,21	2,76	9,00	15,60	0,48	0,05	0,00
312-2011(Дел	Пюре картофельное	150	3,20	4,81	22,35	168,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
106-2006 (Мо	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01	3,84	1,57	2,00	0,14	0,00	0,50	0,05	0,00	2,40
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	14,08	49,25	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**18,43**	**18,31**	**66,87**	**498,68**	**85,19**	**79,05**	**335,38**	**5,72**	**40,16**	**63,64**	**1,40**	**0,55**	**19,95**

белки	18,43
жиры	18,31
углеводы	66,87

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
15-2011(Моск	Горячий бутерброд со сметаной и сыр	45	2,23	3,02	12,71	112,25	89,85	10,92	67,21	0,54	24,60	44,80	0,52	0,03	0,04
7-2011 (Моск	или Бутерброд с сыром	25/15	3,12	4,70	7,69	96,43	139,06	10,35	89,37	0,46	27,30	50,40	0,32	0,03	0,05
	Кондитерское изделие	20	1,08	1,92	2,56	79,84	74,08	9,09	56,57	0,48	45,33	83,64	0,51	0,03	0,02
167-2004 (Хле	Каша кукурузная с маслом сливочным	200/10	8,95	9,56	23,38	179,11	121,28	23,11	119,89	1,11	47,51	88,3	0,38	0,07	0,52
692-2004 (Хле	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,23	15,74	74,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
3-2011(Дели п	Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)	200	3,89	3,97	17,00	114,32	237,16	29,40	184,24	0,20	39,20	44,00	0,00	0,06	1,76
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	9,66	37,15	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**19,62**	**19,90**	**81,05**	**597,07**	**646,06**	**95,22**	**543,21**	**3,24**	**176,64**	**282,94**	**1,69**	**0,26**	**2,86**

белки	19,62
жиры	19,90
углеводы	81,05

средняя за 6 дней 4 неделя	
белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 24 дневному меню горячих завтраков с 7-11 лет

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г																									за 24 дня, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни																											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	Хлеб пшеничный *	150	25	37,50	20	40	29	40	25	50	40	52	32	40	45	40	25	20	40	50	25	25	32	20	25	74	50	20	859	35,8	95
2	Хлеб ржаной*	80	25	20,00	10	20	30	20	20	20	20	20	35	20	20	20	20	10	20	20	20	20	35	20	20	20	20	20	500	20,8	104
3	Мука	15	25	3,75	0	4	0	20	6	0	3	0	0	0	15	6	0	20	6	0	2	6	0	0	0	0	2	0	90	3,7	100
4	Крупы, бобовые	45	25	11,25	31	0	35	0	43	0	0	0		38	0	0	47		0	0	0	0	13	0	0	35	0	40	281	11,7	104
5	Макаронные изделия	15	25	4,00	0	0	0	0	0	0	54	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	104	4,3	108
6	Картофель	187	25	46,75	0	128	0	120	0	120	0	128	0	0	0	168	0	0	103	0	96	0	0	0	120	0	128	0	1111	46,3	99
7	Овощи, зелень	280	25	70,00	0	173	48	103	148	112	100	143	0	101	0	73	25	0	129	76	113	80	0	0	103	48	91	0	1664	69,3	99
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	100	7	0	125	0	0	100	46	0	0	100	0	115	0	100	34	125	42	0	100	0	120	20	0	1134	47,2	102
9	Сухофрукты	15	25	3,75	0	0	0	0	25	0	20	0	0	0	0	25	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	3,8	100
10	Сахар	30	25	7,50	8	7	8	7	7	7	7	8	10	10	10	8	8	7	7	8	7	8	8	8	7	7	8	8	188	7,8	104
11	Кондитерские изделия	10	25	2,50	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	60	2,5	100
12	Какао	1	25	0,25	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	6	0,3	100
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	12	0,5	100
14	Чай	1	25	0,25	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	7	0,3	117
15	Мясо 1 категории	70	25	17,50	0	0	0	79	0	67	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	79	0	0	0	79	0	67	0	430	17,9	102
16	Цыплята 1 категории	35	25	8,75	0	0	60	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	60	0	0	220	9,2	105
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	25	7,50	0	59	0	0	0	0	0	0	0	71	0	0	0	0	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	189	7,9	105
18	Рыба -филе	58	25	14,50	0	0	0	0	119	0	0	0	0	0	0	119	0	0	0	0	0	119	0	0	0	0	0	0	357	14,9	103
19	Молоко	300	25	75,00	280	24	0	0	0	0	0	0	340	150	39	0	0	280	0	0	0	0	240	140	0	0	24	370	1886	78,6	105
20	Кисломолочные продукты	150	25	37,50	0	0	0	0	0	125	0	100	0	0	200	0	0	125	0	0	0	0	0	0	125	0	0	200	875	36,5	97
21	Творог	50	25	12,50	0	0	0	0	0	0	0	0	152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152	0	0	0	0	0	304	12,7	101
22	Сметана	10	25	2,50	0	13	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	13	0	0	0	7	0	0	0	8	15	61	2,5	101
23	Сыр	10	25	2,50	10	0	15	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	5	0	0	0	10	0	0	0	0	60	2,5	99
24	Масло сливочное	30	25	7,50	15	5	10	0	15	0	5	10	17	7	17	6	10	15	0	0	0	0	17	15	0	20	6	0	189	7,9	105
25	Масло растительное	15	25	3,75	0	7	5	6	6	8	6	2	1	11	0	2	10	3	8	10	4	2	1	0	3	1	5	0	100	4,2	112
26	Яйца	40	25	10,00	0	0	0	0	0	0	0	8	5	0	104	0	0	0	0	0	0	0	5	114	0	7	0	0	244	10,2	102
27	Соль	3	25	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	18	0,8	100

*С учетом х/б изделия и сухарной панировки

Соки нет

крахмал нет

дрожжи нет

в 24 дне сыр по талице замены в молоко

в 8, 19 дне 34 грамма творога в молоко

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного двадцати четырехдневного цикличного меню горячих завтраков, для детей в возрасте 7-11 лет разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г.
- "Хлебпродинформ" Москва 1996 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ф.Л. Марчук
- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- "Хлебпродинформ" Москва 2004 - Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. В.Т. Лапшина
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- "Хлебпродинформ" Москва 1996 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ф.Л. Марчук
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005г
- Сборник рецептур для питания детей в образовательных учреждениях, 2011г, г. Пермь
- Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных колективов Москва 2006 год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2002

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет».

Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в летний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских и мучных изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских и мучных изделий.

В целях снижения йод дефицита, при приготовлении блюд учтено использование только йодированной соли.

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых	Завтрак		Српедняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
дни		25%	
1	597,68	25	
2	566,81	24	
3	585,39	25	
4	585,93	25	
5	593,24	25	
6	595,94	25	587,50
7	569,53	24	
8	587,71	25	
9	598,68	25	
10	596,76	25	
11	578,20	25	
12	594,11	25	587,50
13	589,25	25	
14	603,88	26	
15	558,79	24	
16	573,80	24	
17	600,72	26	
18	598,59	25	587,50
19	596,85	25	
20	581,57	25	
21	594,17	25	
22	656,68	28	
23	498,68	21	
24	597,07	25	587,50
Итого	587,50	25	

2350,0

25 %

587,50