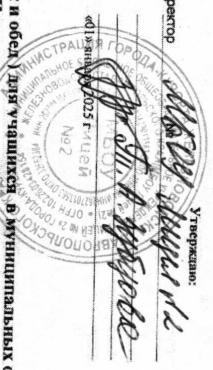


Согласовано:
Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
С.Н. Казанцева
«01» января 2025 г.

Утверждено:
Директор
«01» января 2025 г.



Согласовано:
Начальник территориального ТОУ управления
федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9
«01» января 2025 г. г. Ставрополь

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
для 1 - 4 классов (за счет краевого бюджета)

Сезон: зима-весна
№ рецептуры

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Пищевое в-во, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
Завтрак 1 день																
№ 181	Каши горячие молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	15,14	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3		
№ 15	Сыр Российский	15	9,22	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2		
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	9,60	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0		
№ 76	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	27	00,8	
	Яблоко сезонное калифорнийское	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,5		
		580	50,95	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	63,6		
Обед 1 день																
№ 101	Суп картофельный с курицей (рисовый)	250	9,17	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88		
№ 208	Витамин (говядина)	90	46,10	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3		
№ 205	Макарон отварные	150	8,21	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8		
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	27	00,8	
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
	Итого обед:	750	71,52	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68		
	Итого за день:	1330	122,46	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04		
Завтрак 2 день																
№ 131	Курдюк консер.	60	17,36	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6		
№ 295/331	Копченая рубленая из птицы (грудка)	90	34,73	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7		
№ 304	Рис отварной	150	12,55	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	13,8	20,58	207,2	4,67		
№ 376	Чай с сахаром и лимонном	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	27	00,8	
	Итого завтрак:	530	69,86	19,36	20,26	68,50	515,80	0,39	19,13	0,06	174,20	40,08	377,50	7,53		
Обед 2 день																
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52		
№ 234	Шницель рыбный (минтай)	90	27,01	12,25	7,57	7,84	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95		
№ 312	Картофельное пюре	150	18,99	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21		
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50		
№ 388	Яблоко сезонное калифорнийское	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	27	00,8	
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
	Итого обед:	870	75,90	27,83	29,17	103,40	728,30	0,81	26,89	0,21	166,30	134,84	249,66	8,82		
	Итого за день:	1400	145,75	47,19	49,43	171,90	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,35		

		ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																	
№ 180/22	Завтрак из творога со сухими молоком	150,30	84,96	16,47	18,5	34,2	423,3	0,20	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	0,80					
№ 388	Яблоко севское калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6					
№ 382	Каша с молоком	200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0					
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
Итого завтрак:		520	110,17	21,45	21,94	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24					
ОБЕД 3 ДЕНЬ		250	8,39	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52					
№ 279	Суп картофельный с кашей	90/50	42,76	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,00					
№ 202	Гречка отварная расквашенная	150	11,30	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0					
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70					
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
Итого обед:		300	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20					
Итого за день:		800	70,49	34,39	24,16	120,46	812,50	0,60	24,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32					
Итого за день:		1320	180,66	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56					
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ		60	9,22	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02					
№ 75	Икра кабачковая консерв.	180/40	33,31	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1					
№ 388	Макарона с сыром	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6					
№ 376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60					
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
Итого завтрак:		740	83,88	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16					
ОБЕД 4 ДЕНЬ		60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6					
№ 84	Орзул охотный	250/5	11,99	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93					
№ 201	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	90/150	60,00	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4					
№ 388	Пантот из шпината	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0					
№ 388	Яблоко севское калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6					
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
Итого обед:		300	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20					
Итого за день:		930	99,79	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	146,57	308,50	7,93					
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ		1670	183,67	59,20	58,94	183,18	1262,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09					
№ 75	Икра сикольная	60	5,55	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02					
№ 210	Омлет картофельный с маслом	180	70,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06					
№ 388	Яблоко севское калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6					
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36					
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
Итого завтрак:		590	93,38	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88					
ОБЕД 5 ДЕНЬ		250	7,10	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90					
№ 295/331	Суп с макаронами из вареной и картофеля	90	34,73	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7					
№ 143	Рагу из овощей	150	15,11	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67					
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70					
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
Итого обед:		750	64,98	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97					
Итого за день:		1340	158,36	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85					
Всего завтрак и обед:		7060,00	790,80	265,87	272,22	959,76	6664,57	4,97	276,86	4,38	1392,99	1100,02	2993,68	81,89					

		ЗАВТРАК 6 ЛЕДЬ										II неделя									
№175	Каши яевая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	15,95	0,08	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,6							
№ 14	Мясо свиное "Крестовское 72%"	10	9,60	0,02	7,25	0,13	66,0	0,0	0,2	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0							
№ 388	Сыр Российский	13	9,22	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,02							
№376	Убало сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26							
№376	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,80							
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08							
№31	Творожок колос, зеленый	580	49,87	25,86	27,49	87,08	576,30	0,38	27,69	0,35	83,60	215,20	230,50	5,86							
№82	Борщ с капустой и морковью со сметаной	60	14,06	0,5	0,1	1,5	8,1	0,30	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06							
№268	Ветчина (говядина)	250/5	11,00	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	0,6							
№302	Гречка отварная рассычатая	90	46,10	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,77	64,7	1,3							
№ 349	Компот из сухофруктов	150	11,30	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,05							
№388	Хлеб пшеничный	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70							
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08							
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,78	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20							
Итого за день:		815	90,51	25,82	33,78	126,01	866,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	206,94	5,80							
№75	Икра севская	1395	140,38	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66							
№210	Омлет натертый с маслом	60	5,55	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02							
№388	Убало сезонное калиброванное	180	70,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	0,26							
№379	Корейский напиток с молоком	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26							
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	200	12,14	0,13	0,02	13,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36							
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08							
Итого завтрак:		590	102,02	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88							
№102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52							
№ 234	Шницель рыбный (минтай)	90	27,01	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,003	42,2	23,07	26,9	0,95							
№312	Картофельное пюре	150	18,99	2,98	13,85	20,65	235,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21							
№388	Убало сезонное калиброванное	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0							
№ 388	Хлеб пшеничный	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26							
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,78	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20							
Итого за день:		870	75,08	28,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,31	154,70	152,04	250,86	7,32							
№181	Каши яевая молочная из крупы овсяной	1460	178,01	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	350,17	494,51	14,20							
№ 14	Мясо свиное	200/5	16,20	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	0,23							
№ 15	Сыр Российский	10	9,60	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,2	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0							
№376	Чай с сахаром	15	9,22	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,02							
№388	Убало сезонное калиброванное	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60							
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08							
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26							
Итого за день:		580	50,13	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56							
№96	Рисовый суп с курицей	250/5	12,69	3,82	5,37	18,30	134,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	77,3	1,75							
№101/131 об. 2011.2005 г.	Порции рубленные из грудин птицы с соусом основным	90/50	38,96	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7							
№349	Компот из сухофруктов	150	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70							
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08							
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,78	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20							
Итого за день:		805	67,90	29,98	39,12	135,19	844,10	0,45	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95							
Итого за день:		1385	118,02	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51							

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№ 272	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	150,50	80,64	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3			
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/157	3,40	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60			
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№ 388	Хлеб пшеничный	550	97,62	19,68	10,54	80,56	579,90	0,26	17,96	0,11	67,70	101,90	170,50	6,38			
ОБЕД 9 ДЕНЬ																	
№ 271	Осетр соленный	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6			
№ 112	Суп картофельный с макароными изделиями	250	7,10	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84			
№ 270	Птица тушенная в соусе с овощами (грудка)	90/150	63,22	10,11	13,20	9,50	412,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,00			
№ 358	Кусель из сока фруктового	200	6,39	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1			
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,30			
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	810	86,51	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04			
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	1560	184,13	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42			
УЖИН 9 ДЕНЬ																	
№ 75	Икра рыбная консерв.	60	9,22	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02			
№ 204	Макароны с соусом	180/40	33,31	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11			
№ 388	Банан калиброванный	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
№ 382	Какао с молоком	200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0			
№ 382	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№ 382	Хлеб пшеничный	710	93,98	27,48	30,84	91,26	582,10	0,34	14,40	0,32	111,70	47,30	232,80	5,54			
ОБЕД 10 ДЕНЬ																	
№ 75	Икра семечковая	60	5,55	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02			
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	11,49	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52			
№ 291	Плов из птицы	90/150	60,00	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	37,3	189,33	2,4			
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50			
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	980	98,82	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,06	145,60	114,71	316,53	8,42			
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	1690	192,89	55,61	66,71	186,61	1296,55	0,96	32,60	1,18	257,30	164,01	549,33	13,96			
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	7290,00	813,34	252,90	267,89	887,13	6670,32	4,55	267,52	4,54	1096,69	1282,31	2410,02	65,75			
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	14350	1604,14	518,77	540,11	1846,69	13334,89	9,52	544,38	8,91	2489,62	2382,33	5403,70	147,64			
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	1435,0	164,41	51,88	54,01	184,69	1333,49	0,95	54,44	0,99	248,96	238,23	540,37	14,76			

* При наличии средств, в рацион питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия, продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010г., 2004г.), с учетом физиологических норм выхода

полуфабриката и готовых блюд, даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма сладости с учетом потерь на выпаривание.

Технолог
Буржасева А.В.

		ЗАВТРАК								ОБЕД							
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мг	Fe	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р
77	79	335	2350	1,2	80	700	0	250	1100	801,8	801,76	0,04	801,80	801,8	0,00		
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	80,18	80,176	0,00	80,18	80,18	0,00		
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275								

Сампунг 2.3/2.4.3390920

показатели	От 7 до 12 лет
завтрак	500
обед	700
ужин	800
Итого:	1350

Примерная суточная пицевых веществ

Общая	Выход биода	Имеется в-ва,г	Энерг.		Витаминиз, мг	Минеральные вещества,мг						
			К	Целлюлоз,х		А	Са	Р	Мг	Fe		
Итого 1 день	1330	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
Итого 2 день	1400	47,19	49,43	171,80	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,36
Итого 3 день	1320	56,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	283,86	288,41	586,54	17,58
Итого 4 день	1670	56,20	56,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,06
Итого 5 день	1340	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого 6 день	1395	51,68	61,27	213,09	1443,67	0,97	43,38	0,72	218,53	389,34	527,44	11,66
Итого 7 день	1460	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,66	265,60	250,17	494,51	14,20
Итого 8 день	1385	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,66	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51
Итого 9 день	1360	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,56	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42
Итого 10 день	1380	55,61	60,71	186,61	1286,55	0,96	32,50	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96
Итого 10 дней	14350	518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,91	2489,6	2382,33	5403,7	147,6
средняя за 1 день:	1435	51,9	54,0	184,7	1333,5	1,0	54,4	0,9	249,0	238,2	540,4	14,8

268,48	276,73	909,13	3487,96	3,80	237,36	4,26	1217,38	264,709	72,34
26,848	27,673	90,913	644,03	0,37976	23,736	0,426	121,738	26,4709	7,234
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мг	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318
280,27	302,50	1072,95	7738,69	6,37	334,75	6,11	3012,05	87,25	87,25
28,027	30,25	107,295	773,869	0,637	33,475	0,6112	301,205	8,725	8,725
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,91	2489,6	2382,33	5403,7
51,9	54,0	184,7	1333,5	1,0	54,4	0,9	248,0	238,2	540,4