



Согласовано:
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»
Сот. № 3

СОГЛАСОВАНО
Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и безопасности
Территориального отдела
по Ставропольскому краю №91
Управление
по Ставропольскому краю
в городе Пятигорске
по Ст. 601 от 20.04.2025

Сезон: Весна
Примерное десятидневное меню горячего питания (заказ на питание) для льготной категории детей 5-11 кл. (за счет местного бюджета и бюджета Старопольского края (СВО)) 2 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г					Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Мг	Са	Р	Fe				
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																			
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	16,82	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	20	12,50	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	11,00	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2		3,0	3,0	0,0	0,0				
№ 388	Яблоко 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	02,6				
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	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				
с/к	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8				
		590	58,72	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41		70,60	193,50	233,90	6,36				
ОБЕД 1 ДЕНЬ																			
№ 101	Суп картофельный с крутой (рисовой)	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	Биточки (говядина)	120	65,48	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2		32,57	31,37	64,7	1,3				
№ 203	Макаронные отварные с маслом	180	10,78	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7		88,5	1,41	65,7	05,8				
с/к	Хлеб пшеничный	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000		12,76	9,40	23,44	0,70				
с/к	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8				
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00		5,70	5,40	26,10	1,20				
Итого обед:		830	95,01	28,18	31,89	136,49	821,82	0,60	21,89	1,36		177,01	81,18	273,14	10,68				
Итого за день:		1420	153,73	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77		247,61	274,68	507,04	17,94				
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																			
№ 71	Омлет соевый	60	7,06	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0		4,4	13,8	25,2	00,6				
№ 293/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	120	46,30	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3		24,1	8,2	140,9	1,7				
№ 304	Рис отварной	180	16,60	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021		138	20,58	207,2	4,67				
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	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				
с/к	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8				
Итого завтрак:		590	76,61	19,86	20,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00		178,60	53,88	402,70	8,13				
ОБЕД 2 ДЕНЬ																			
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,13	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000		52,7	49,01	72,3	0,52				
№ 234	Шпинат, рыбные (минтай)	120	38,03	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005		42,2	23,07	26,9	0,95				
№ 312	Картофельное пюре	180	23,96	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				
с/к	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8				
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00		5,70	5,40	26,10	1,20				
Итого обед:		860	81,66	27,35	28,69	91,64	672,10	0,77	14,89	0,21		155,50	115,64	236,46	6,18				

№108/2.3	Записки на твора от ступенчатым молоком	180/20	108.65	16.47	18.5	34.2	425.3	0.30	7.90	0.20	52.9	42.3	144.3	01.80
№388	Яблоко 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	02.6
№382	Кедр с молоком	200	12.86	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	50	3.25	1.60	0.36	10.20	52.20	0.1	0	0	9.7	6.9	27	00.8
Итого завтрак:		620	136.52	21.45	21.84	86.96	631.40	0.44	22.20	0.22	107.40	79.40	235.50	6.24
№108	Суп картофельный с клецками	250	8.51	16.42	5.61	26.27	193.3	0.3	9.8	0.5	52.7	99.01	131.4	1.52
№302	Терезин из говядины с соусом основным	100/80	53.80	10.11	13.20	9.50	178.20	0.1	8.6	0.0	14.60	26.10	45.10	1.100
№349	Компот из сухофруктов	180	14.49	3.6	14.6	31.2	206	0.00	6.2	0.2	26.0	42.2	78.0	06.0
№349	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
№349	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3.25	1.60	0.36	10.20	52.20	0.1	0	0	9.7	6.9	27	00.8
Итого обед:		990	86.38	22.90	34.16	120.46	812.30	0.10	0.000	0.00	5.70	5.40	26.10	1.20
Итого за день:		1610	222.90	55.84	56.00	201.42	1443.70	1.04	25.33	0.51	126.46	189.01	331.04	11.32
№75	Икра кабачковая консерв.	100	15.37	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 сыром	180/45	39.32	22.5	27.5	44.5	265	0.2	0.1	0.3	57.2	10.2	141.6	01.1
№376	Сок фруктовый в м/у	200	23.00	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 и лимоном	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
Итого завтрак:		50	3.25	1.60	0.36	10.20	52.20	0.1	0	0	9.7	6.9	27	00.8
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	810	84.33	30.31	29.96	89.38	513.80	0.36	29.33	0.32	138.30	56.23	220.75	5.92
№291	Плов из птицы	250/5	12.13	5.21	4.34	29.62	278.3	0.30	7.8	0.220	44.2	58.87	107.7	1.93
№388	Напиток из шиповника	100/180	64.15	18.01	23.6	22	246.4	0.1	4.8	0.3	42.3	32.3	149.3	2.4
№388	Яблоко 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	02.6
№388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3.25	1.60	0.36	10.20	52.20	0.1	0	0	9.7	6.9	27	00.8
Итого обед:		30	1.95	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:		860	99.68	28.00	29.38	103.06	786.05	0.64	79.60	0.83	116.30	150.97	326.30	9.97
№75	Икра свекольная	1670	184.01	58.31	59.34	192.44	1299.85	1.00	108.93	1.15	254.60	207.20	547.05	15.89
№210	Омлет натуральный с маслом	100	9.26	5.6	1.6	7.72	78.2	0.02	4.4	0.018	58.2	15.53	36.55	1.02
№388	Яблоко сезонное калиброванное	200	73.14	19.30	25.30	32.61	298.60	0.2	0.27	0.3	19.8	52.10	164.50	02.66
№376	Чай с сахаром и лимоном	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
Итого завтрак:		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
Итого за день:		50	3.25	1.60	0.36	10.20	52.20	0.1	0	0	9.7	6.9	27	00.8
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	610	100.81	27.11	27.76	77.49	547.40	0.31	29.50	0.34	100.90	98.13	243.65	6.88
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	250	7.11	3.57	2.84	19.00	117.00	0.100	6.00	0.200	21.00	22.00	54.00	0.90
№143	Рагу из овощей	120	46.30	12.7	18.8	10.2	187.3	0	1.3	0.3	24.1	8.2	140.9	1.7
№349	Компот из сухофруктов	180	17.28	8.73	6.08	32.9	214.3	0.29	5	0.021	138	20.58	207.2	4.67
№349	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
№349	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3.25	1.60	0.36	10.20	52.20	0.1	0	0	9.7	6.9	27	00.8
Итого обед:		30	1.95	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:		830.00	80.27	29.26	28.47	115.59	753.40	0.61	13.03	0.52	216.26	72.48	478.64	9.97
Всего завтрак и обед:		1440	181.08	56.37	56.23	193.08	1300.80	0.92	42.53	0.86	317.16	170.61	722.29	16.85
Всего завтрак и обед:		7590.00	899.99	265.00	272.24	956.76	6650.57	4.95	285.69	4.70	1387.33	1090.42	2982.08	81.65

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№175	№14	№15	№388	№376	Итого за день:
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	Сыр Российский	Яблоко сезонное калиброванное	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
200/5	10	20	120	200/15	50
17,45	11,00	12,50	11,76	1,52	3,25
19,2	0,08	3,5	0,48	0,13	1,60
14,9	7,25	4,5	0,48	0,02	0,36
46,79	0,13	0,0	11,76	15,20	10,20
271,2	66,0	54,5	56,4	62,00	52,20
0,22	0,0	0	0,0	0,00	0,1
11,69	0,0	0	12,0	12,83	0
0,046	0,2	0,1	0,0	0,0	0
45,6	3,0	5,5	98,2	19,20	2,40
73,9	3,0	1,41	75,0	13,20	4,40
101,3	0,0	65,7	0,0	0,36	2,0
0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

ОБЕД 6 ДЕНЬ

№82	№68	№302	№349	Итого за день:
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Биточки (говядина)	Речка отварная расщипанная	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
250/5	120	180	200	30
11,04	65,48	14,49	4,38	1,95
5,21	12,75	3,6	0,66	2,00
4,34	14,09	14,6	0,09	0,30
29,62	11,7	31,2	32,01	11,28
193,2	233,27	206	132,80	49,80
0,30	0,07	0,00	0,02	0,1
7,8	0,96	6,2	0,73	0
0,220	0,2	0,2	0,000	0
44,2	32,57	26,0	17,76	9,7
58,87	31,37	42,2	9,40	6,9
77,7	64,7	78,0	23,44	27
1,2	1,3	0,06	0,70	0,08

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№75	№210	№379	Итого за день:
Кирп свекольная	Омлет натуральный с маслом	Кофейный напиток	Хлеб пшеничный
100	200	200	50
9,26	73,14	13,24	3,25
5,6	19,30	0,13	1,60
1,6	25,30	0,02	0,36
7,72	32,61	15,20	10,20
78,2	298,60	62,00	52,20
0,02	0,2	0,00	0,1
4,4	0,27	12,83	0
0,018	0,3	0,0	0
58,2	19,8	2,40	9,7
15,53	52,10	4,40	6,9
36,55	164,50	2,40	27
1,02	0,06	0,36	0,08

ОБЕД 7 ДЕНЬ

№102	№234	№312	№388	Итого за день:
Суп картофельный с горохом	Шницель рыбные (минтай)	Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Хлеб пшеничный
250	120	180	200	50
8,13	38,03	23,96	6,44	3,25
8,42	12,25	2,98	0,7	1,60
4,61	7,57	15,85	0,3	0,36
26,27	7,64	20,65	18,2	10,20
125,3	102,6	255,0	103,0	52,20
0,3	0,09	0,16	0,0	0,1
0,2	1,2	11,29	55,0	0
0,000	0,005	0,5	0,3	0
52,7	42,2	30	3,6	9,7
49,01	23,07	20,16	28,3	6,9
72,3	26,9	82,36	3,0	27
0,52	0,95	0,21	1,0	0,08

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№14	№15	№376	№388																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
-----	-----	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

ОБЕД 8 ДЕНЬ

№96	№1011/331 с6 2011,2005 г.	№203	№349	Итого за день:
Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	Террины рубленые из грудки птицы с соусом томатным	Макароны отварные	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)
250/5	100/80	180	200	50
13,03	44,78	10,78	4,38	3,25
3,82	12,7	9,2	0,66	1,60
5,37	18,8	14,2	0,09	0,36
18,30	10,2	53,2	32,01	10,20
154,0	187,3	268	132,80	52,20
0,21	0	0,22	0,02	0,1
24,10	1,3	1,6	0,73	0
0,5	0,3	0,7	0,000	0
10,20	24,1	88,5	17,76	9,7
83,60	8,2	40,9	23,44	6,9
72,3	8,2	65,7	27	27
1,75	1,7	0,58	0,70	0,08

Итого за день:

1690	78,16	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
136,16	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														
№ 222	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	180,50	123,72	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
№ 376	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Яблоко сезонное катированное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,1	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
		620	142,13	19,68	16,54	80,56	579,90	0,26	17,96	0,11	67,70	101,90	170,50	6,38
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,11	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№ 270	Птица птичья в соусе с овощами (грудка)	120/180	77,21	10,11	13,20	9,50	452,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№ 358	Кисель из сока фруктового	200	6,59	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
№ 376	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	300	1,95	2,00	0,30	11,78	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,70
Итого обед:		700	96,11	20,23	17,57	47,66	754,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04
Итого за день:		1320	238,23	39,91	28,11	128,22	1334,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 75	Икра кабачковая консерв.	100	15,37	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 204	Макаронны с сыром	180/45	39,32	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 388	Яблоко сезонное катированное	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
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/157	3,40	0,13	0,02	13,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№ 377	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		695	73,09	24,71	28,36	81,66	546,60	0,34	24,93	0,31	80,10	40,70	184,20	4,90
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	11,67	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	100/180	64,15	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	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
№ 376	Хлеб пшеничный	50	3,25	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		815	87,37	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42
Итого за день:		1510	160,47	52,84	58,23	177,01	1261,05	0,96	43,13	1,17	225,70	155,41	500,73	13,32
Всего завтрак и обед:	2 недели.		7435,00	873,54	248,30	264,47	851,01	4,45	262,88	5,02	1037,89	1227,71	3323,42	59,59
Всего за 10 дней:			15025	1773,53	513,30	536,71	1807,77	9,40	548,57	9,72	2425,22	2318,13	5308,50	141,24
Средняя за 10 дней:			1502,5	177,35	51,33	53,67	180,78	0,94	54,86	0,97	242,52	231,81	530,85	14,12

* 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., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

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

Технолог Бураимбаева А.В.

ЗАВТРАК										ОБЕДЫ			
										</			

показатели	От 7 до 12 лет
завтрак	500
обед	700
итого:	1200

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Итого 1 день	1420	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	1450	47,21	49,05	161,64	1196,00	1,16	38,02	0,21	334,10	169,52	639,16	14,31		
Итого 3 день	1610	56,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56		
Итого 4 день	1670	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89		
Итого 5 день	1440	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,86	317,16	170,61	722,29	16,85		
Итого 6 день	1325	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	359,74	515,84	11,42		
Итого 7 день	1590	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	1,14	234,00	211,77	468,11	8,92		
Итого 8 день	1690	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51		
Итого 9 день	1320	39,91	28,11	128,22	1334,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42		
Итого 10 день	1510	52,84	58,23	177,01	1261,05	0,96	43,13	1,17	225,70	195,41	500,73	13,32		
потребление за 10	15025	513,30	536,71	1807,77	13198,59	9,40	548,57	9,723	2425,2	2318,13	5305,5	141,2		
средняя за 1 день	1502,5	51,3	53,7	180,8	1319,9	0,9	54,9	1,0	242,5	231,8	530,6	14,1		

26,399	27,391	88,327	632,85	0,37188	25,755	0,4245	118,618	258,729	6,918					
Б	Ж	У	К	В1	С	А	P	Mg	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					
279,29	301,92	1059,69	7714,19	6,33	318,75	6,94	297,365	84,01	84,01					
27,929	30,192	105,969	771,419	0,633	31,875	0,6938	29,7365	8,401	8,401					
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593					
513,30	536,71	1807,77	13198,59	9,40	548,57	9,72	5305,50	141,24	141,24					
51,33	53,671	180,777	1319,859	0,94028	54,857	0,9723	0	530,55	0	14,124	14,124			