

№223	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150,30	79,09	16,2	10,8	42,4	339,2	0,09	16,12	0,13	386,4	77,8	23,9	01,27
№338	Яблоко сезонное калибровочное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№382	Какао с молоком	200	12,86	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56
№	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0,005	21,06	8,46	00,63	
Итого завтрак:		550	105,66	21,96	15,56	90,73	572,72	0,23	27,42	0,16	524,41	199,86	55,36	2,76

ОБЕД 3 ДЕНЬ

№102	Суп картофельный с горохом	250	7,92	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	23,6	1,97
№279	Тертени из говядины с соусом красным основным	90/50	45,04	8,80	13,06	9,66	191,30	0,20	9,36	0,09	12,60	89,00	15,03	0,21
№203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	8,43	5,35	8,55	25,6	157,4	0,05	0,0	0,02	5	116,0	13,8	00,8
№342сб	Мотильного	200	4,38	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
№	Компот из сухофруктов	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
№	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
№	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		800	69,67	31,02	30,07	82,59	781,75	1,22	40,56	0,14	127,16	448,10	78,03	4,76
Итого за день:		1350	175,33	52,98	45,63	173,32	1354,47	1,45	67,98	0,30	651,56	647,96	133,39	7,52

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№70	Отруби свежие	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№292/331	Птица тушеная в соусе с овощами (филе грудки)	90/150	71,22	16,81	19,36	17,1	372,5	0,9	9,69	0,04	24,4	183,1	20,5	0,21
№377	Чай с сахаром и лимон	200/157	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
№	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		530	83,17	23,64	21,14	39,39	503,75	0,99	14,86	0,01	143,81	216,90	45,66	3,64

ОБЕД 4 ДЕНЬ

№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,09	9,3	7,27	11,92	232,2	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,84	0,31
№291	Плов из птицы (филе грудки)	90/150	57,97	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	169,3	56,8	0,82
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
№	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
№	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		750	80,40	32,12	26,69	98,71	808,05	1,10	61,12	0,37	163,76	363,40	95,64	3,00
Итого за день:		1280	163,57	55,76	47,83	138,10	1311,80	2,08	75,98	0,38	307,56	580,30	141,30	6,64

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№181сб	Мотильного	200/5	16,32	2,65	9,8	20,5	267,85	0,1	0,22	0,05	59,2	136	16,3	0,45
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№338	Яблоко сезонное калибровочное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
№	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		560	43,05	9,50	20,18	51,15	508,50	0,21	13,89	59,06	188,71	175,60	46,26	2,18

ОБЕД 5 ДЕНЬ

№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,11	7,13	7,40	15,50	160,00	0,20	26,50	0,070	56,40	102,00	27,00	0,76
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,54	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57
№71	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,33	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	148,5	14,2	0,86
№342сб	Мотильного	200	4,38	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
№	Компот из сухофруктов	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
№	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
№	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		750	64,45	29,21	34,06	93,07	745,65	1,27	50,63	0,07	141,10	499,80	91,49	3,96
Итого за день:		1310	106,50	38,71	54,24	144,22	1254,15	1,48	64,52	59,13	329,80	675,40	137,75	6,14

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№70	Омлет свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,20		
№204	Макаронны отварные с сыром	150/40	35,86	18,46	15,6	38,2	343,5	0,22	18,6	7,0	1,41	165,7	28,8	0,58		
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63		
Итого завтрак:		510	45,92	25,29	17,38	60,49	474,75	0,31	23,77	7,01	120,87	199,50	53,96	9,23		
ОБЕД 6 ДЕНЬ																
№ 99	Суп овощной со сметаной	250	11,84	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	0,35		
№295/331	Шиншеть из говядины	90	48,87	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	23,2	25,8	39,3	49,7	28,9	0,35		
№171	Каша пшеничная расквашенная с маслом	150	8,70	6,8	9	32,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	107,2	13,2	0,64		
№376	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		750,00	77,69	26,75	29,31	95,37	795,75	1,33	47,28	0,01	131,54	310,08	93,00	2,49		
Итого за день:		1260	123,61	52,04	46,69	155,86	1270,50	1,63	71,05	7,02	252,35	509,58	146,96	11,72		
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№75	Икра свекольная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	0,14		
№210	Омлет натуральный	180	57,32	12,06	18,80	1,86	283,30	0,1	0,17	0,3	80,40	83,60	13,760	0,207		
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952		
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,0,3		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63		
Итого:		530	78,11	14,50	19,84	60,90	506,22	0,17	11,07	0,32	110,59	120,06	36,36	3,95		
ОБЕД 7 ДЕНЬ																
№ 102	Суп картофельный с клецками	250	8,47	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97		
№288сб	Птица отварная с маслом	90/5	48,43	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,60	17,60	0,59		
№302сб	Рис отварной	150	13,93	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	4,7	0,33		
№350	Компот из свежих яблок	200	6,35	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого:		750	81,09	36,75	34,04	58,29	717,45	1,03	61,02	133,96	180,25	519,50	65,50	5,86		
Итого всего:		1280,00	159,19	51,25	53,88	119,19	1223,67	1,20	72,09	134,28	290,83	639,56	101,86	9,81		
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	17,45	6,2	8,6	42,7	284,3	0,100	8,23	0,05	123,0	72,3	22,49	00,1		
№14	Масло сливочное	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0		
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,04		
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	85,40	19,80	0,40			
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63		
Итого завтрак:		570	45,55	13,05	18,98	73,35	524,95	0,21	21,90	59,06	252,49	191,76	59,75	1,51		
ОБЕД 8 ДЕНЬ																
№ 84	Ворш с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,09	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	38,84	0,34		
№279	Тертлин из говядины с соусом красным основным	90/50	45,04	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,56	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41		
№171 сб	2005г. Молочного	150	11,53	3,23	5,22	34,74	222,2	0,18	1,2	0,01	21,2	48,5	14,2	0,86		
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		800	76,93	25,54	26,49	90,41	765,35	1,11	64,24	0,24	108,56	331,00	83,67	2,76		
Итого за день:		1370	122,48	38,59	45,47	163,76	1290,30	1,32	86,14	50,30	361,04	522,76	143,42	4,27		

№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		810	85,92	32,60	26,69	100,75	817,85	1,10	62,62	0,37	170,66	270,60	69,30	7,03
того за день:		1415	161,54	56,57	44,48	180,17	1412,50	2,56	96,39	0,38	359,66	542,40	142,36	10,97

№182	Каша жидкая молочная из крупы гречневой с маслом сливочным	200/5	17,38	16,21	5,28	32,79	203	0,9	16,2	20	12,2	147,7	28,1	0,3
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	0,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	85,40	19,80	0,40
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63
Итого завтрак:		440	45,48	23,06	15,66	63,44	443,65	1,28	29,87	79,01	141,71	267,16	65,36	4,65

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,44	1,6	4,92	11,5	156,2	0,3	23,0	0,14	59,01	131,4	52,7	0,52
№284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом сметанным	90/150/50	95,22	24,4	31,3	26,2	329,3	0,13	33,25	0,1	32,9	78,9	13,7	2,35
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		800	113,94	30,21	37,16	71,79	703,95	1,23	57,33	0,28	114,07	287,80	82,00	4,02
того за день:		1240	159,43	53,27	52,82	135,23	1147,60	2,51	87,20	79,29	255,77	554,96	147,36	8,67

№75	Икра свекольная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	0,14
№210	Омлет натуральный	180	57,32	12,06	18,80	1,86	283,30	1,0	0,17	0,3	80,40	102,30	13,760	02,07
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63
Итого:		590	78,11	20,07	25,06	41,65	528,15	1,37	27,59	0,33	245,95	189,10	67,82	5,23

ОБЕД 14 ДЕНЬ

№102	Суп картофельный с рисом	250	9,11	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№286б	Птица отварная с маслом	90/5	48,43	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,50	17,20	0,29
№302бб	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,70	6,8	9	32,9	165,8	0,29	0	0,021	20,58	126,3	28,1	0,67
№350	Компот из свежих яблок	200	6,35	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		750	76,49	41,17	37,78	76,95	720,95	1,31	61,02	133,96	195,70	495,70	88,50	5,90
Итого всего:		1340,00	154,60	61,24	62,84	118,60	1249,10	2,68	88,61	134,29	441,64	684,80	156,32	11,13
Итого за 14 дней:		18380	2046	722,26	746,60	2134,50	17658,65	23,82	1031,85	614,05	5077,91	8712,88	1936,60	113,43
расхода за 1 день:		1312,9	146,2	51,6	53,3	152,5	1261,3	1,7	73,7	43,9	362,7	622,3	138,3	8,1
					2025,24	-21								

ЗАВТРАК заключительный день														
№ 182	Каши жидкие молочные из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	17,89	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24	0,45
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000
№ 338	Йогурт сезонное калиброванное	120	11,76	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	13,2	01,1
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	13,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		570	55,84	21,23	24,24	100,27	698,32	0,2	24,05	59,13	144,61	280,26	57,90	2,53
ОБЕД заключительный день														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,92	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№ 1101 с6 2022	Тфрези из птицы с соусом красным основным	90/50	43,20	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35
№ 304	Макарон отварные с маслом сливочным	150	8,43	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7	0,33
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		800	67,83	32,28	23,91	80,26	383,35	0,43	28,41	0,04	146,39	529,40	84,80	4,80
Итого за день:		1370	123,67	53,51	48,15	180,53	1501,67	0,65	52,46	59,17	290,99	809,66	142,70	7,33
Итого за 15 дней			2169,87	144,66	2169,9	144,66	0,03							
средняя за 1 день			144,66	144,66	144,66	0,00								

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

Перспективное 14-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников ецетпур блюда для предприятий общественного питания (2002г.,2005г., 1997г.,2010 г.,2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.
Нормы выхода
олфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении,охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, оусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Ехнолог
Бурамаева А.В

Объем блюда	
Завтрак	500
Обед	700

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
---	---	---	---	----	---	---	----	---	----	----

77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	0	250	0
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	275	335	62,5	275

284,85	284,92	927,05	7165,4	7,528	279,11	343,97	2790,16	3192,42	786,02	55,782
20,346	20,35143	66,21786	511,81429	0,53771	19,9364	24,569286	199,2971	228,03	56,14429	3,984429

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
---	---	---	---	----	---	---	----	---	----	----

77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	0	250	0
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
23,1	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	385	450	87,5	385
437,41	461,68	1207,45	10493,25	16,291	752,74	270,081	2287,75	5520,46	1150,58	57,652
31,244	32,97714	86,24643	749,51786	1,16364	53,7671	19,2915	163,4107	394,3186	82,18429	4,118

42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	680	785	150	0
722,26	746,60	2134,50	17658,65	23,82	1031,85	614,05	5077,91	8712,88	1936,60	113,43
51,59	53,32857	152,4643	1261,3321	1,70136	73,7036	43,860786	362,7079	622,3486	138,3286	8,102429