## СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №8

105200021105

И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ СОШ № 20 с. Новая Деревня



## ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний **2024**г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	·	,	ества (г)	Эн.ценн ость	Витами	1ны и і		№ рецептур				
		Γ	Б	Ж	У	ккал	B1	Α	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
	1	. (												
	* *	ь ( понедель				220								
завтрак	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13.7	22.5	20.3	338	0.06	22.5	142	43.8	23.5	0.95	0.9	279-2005/348-2012
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	28.7	179.4	0.06	0	69	24	5	1.6	0	309
	Горох овощной отварной	60/3	1.8	1.8	5.6	46.6	0.2	0	73.2	15.6	2.2	0.4	15	131
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	0	0	8	16	6	0.8	2.2	376
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	25	7.8	10.5	0.5	0	готовая продукция
итого за		648	25.8	29.9	94.80	751.60								1 / 0
завтрак							0.37	22.5	317	107.2	47.2	4.25	18.1	
	2 день (втор Наименование блюда	оник), недел Масса			ества (г)	Эн.ценн								
Прием пищи					ества (г)	Эн.ценн ость	Витами	1ны и І	иикро	элемент	ы (мг)			№ рецептур
Прием пищи		Macca			у У		Витами	іны и і А	иикро:	элемент Са	ы (мг) Мq	Fe	С	Сб.рецептур
Прием пищи		Масса порции	Пищев	вые веще		ость					, ,	Fe	C 0	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции Г	Б	ж Ж	У	ккал	B1	А	Р	Са	Mq	Fe 0.09	0	Сб.рецептур
	Наименование блюда	Масса порции Г	Б	ж Ж	У	ккал	B1	A 49.5	Р	Са	Mq	0.09	0	Сб.рецептур 2005г. 245/2012
	Наименование блюда  Рыба припущенная (филе трески)  Пюре картофельное  Капуста тушеная	Масса порции Г 100/5	Б 16.8 3.2 1.26	ж 9.1	у 0	ость ккал 148.8	B1 0.1	A 49.5	P 182	Ca 47	Mq 43 31.5	0.09	0 25.5	Сб.рецептур 2005г. 245/2012 312
	Наименование блюда  Рыба припущенная (филе трески)  Пюре картофельное  Капуста тушеная  Чай с лимоном	Масса порции г 100/5	Б 16.8 3.2 1.26 0.2	Ж 9.1 5.1 1.62 0	9 0 18.90 8.04 13.6	ость  ккал  148.8  132.60  51.6  56	0.1 0.15 0.05	A 49.5 4 0	P 182 84 26.4 8	Ca 47 24 40.5 16	Mq 43 31.5 12.7 6	0.09 1.4 0.9 0.8	0 25.5 35.4 2.2	Сб.рецептур 2005г. 245/2012 312 139
	Наименование блюда  Рыба припущенная (филе трески)  Пюре картофельное  Капуста тушеная	Масса порции Г 100/5	Б 16.8 3.2 1.26	Ж 9.1 5.1 1.62	0 18.90 8.04	ость ккал 148.8 132.60 51.6	0.1 0.15 0.05	A 49.5 4	P 182 84 26.4	Ca 47 24 40.5	Mq 43 31.5 12.7	0.09 1.4 0.9	0 25.5 35.4	Сб.рецептур 2005г. 245/2012 312 139
	Наименование блюда  Рыба припущенная (филе трески)  Пюре картофельное  Капуста тушеная  Чай с лимоном	Масса порции  г  100/5  150  60  200/15/7	Б 16.8 3.2 1.26 0.2	Ж 9.1 5.1 1.62 0	9 0 18.90 8.04 13.6	ость  ккал  148.8  132.60  51.6  56	0.1 0.15 0.05	A 49.5 4 0	P 182 84 26.4 8	Ca 47 24 40.5 16	Mq 43 31.5 12.7 6	0.09 1.4 0.9 0.8	0 25.5 35.4 2.2	Сб.рецептур 2005г. 245/2012 312 139 377
завтрак	Наименование блюда  Рыба припущенная (филе трески)  Пюре картофельное  Капуста тушеная  Чай с лимоном	Масса порции  Г  100/5  150  60  200/15/7  60	Б 16.8 3.2 1.26 0.2 4.8	ж 9.1 5.1 1.62 0 0.8	9 0 18.90 8.04 13.6	ость  ккал  148.8  132.60  51.6  56	0.1 0.15 0.05	A 49.5 4 0 0	P 182 84 26.4 8	Ca 47 24 40.5 16 7.8	Mq 43 31.5 12.7 6 10.5	0.09 1.4 0.9 0.8 0.5	0 25.5 35.4 2.2	Сб.рецептур 2005г. 245/2012 312 139 377
завтрак итого за	Наименование блюда  Рыба припущенная (филе трески)  Пюре картофельное  Капуста тушеная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный	Масса порции  г  100/5  150 60 200/15/7 60 582	Б  16.8  3.2  1.26  0.2  4.8  26.26	ж 9.1 5.1 1.62 0 0.8	9 0 18.90 8.04 13.6 25.2	ость    KKал   148.8   132.60   51.6   56   127.6	0.1 0.15 0.05 0 0.05	A 49.5 4 0 0	P 182 84 26.4 8 25	Ca 47 24 40.5 16 7.8	Mq 43 31.5 12.7 6 10.5	0.09 1.4 0.9 0.8 0.5	25.5 35.4 2.2 0	Сб.рецептур 2005г. 245/2012 312 139 377
завтрак итого за	Наименование блюда  Рыба припущенная (филе трески)  Пюре картофельное  Капуста тушеная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный	Масса порции  Г  100/5  150  60  200/15/7  60	Б 16.8 3.2 1.26 0.2 4.8 26.26	ж 9.1 5.1 1.62 0 0.8 16.62	9 0 18.90 8.04 13.6 25.2	ость    KKал   148.8   132.60   51.6   56   127.6	0.1 0.15 0.05 0 0.05	A 49.5 4 0 0	P 182 84 26.4 8 25	Ca 47 24 40.5 16 7.8	Mq 43 31.5 12.7 6 10.5	0.09 1.4 0.9 0.8 0.5	25.5 35.4 2.2 0	Сб.рецептур 2005г. 245/2012 312 139 377

		Γ	Б	Ж	У	ккал								
							B1	Α	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
	Каша жидкая молочная рисовая с	200/10	7.9	12.2	59.9	307								20031.
завтрак	маслом						0.06	59.1	136	135.4	23.8	0.92	1	182
•	Омлет натуральный	105	10.5	13.2	11.1	205	0.05	210	193	54	11	2.1	0	210
	Какао с молоком	200	3.8	3.2	26.7	151	0.04	10	116	125.6	31.6	1.03	0.3	382
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.8	0.03	0	12.5	3.9	5.3	0.3	0	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5.6	7.04	16.2	150	0.06	49.2	92.8	118.7	15.4	0.8	0.09	3
итого за завтрак		595	30.2	36.04	126.50	876.80	0.24						1.39	
завтрак		<u> </u>	l	I	1	1	J.24	1 323	550	<del></del>	<u> </u>	J. 13	1.03	<u> </u>
	4 день (четі				( )									Г
Пентон	Наименование блюда	Масса порции	Пищев	вые вещ	ества (г)	Эн.ценн ость			ALAKO	DOMOUT.	/A45\			№ рецептур
Прием пищи		Γ	Б	Ж	У	ккал	Битами	іны и г	иикро	элемент	ы (МІ)			№ рецептур
							B1	Α	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Котлеты рубленые из птицы	100	15.1	14.3	14.9	248.6	0.08	20	121	36.8	22	1.1	0.4	305/2012г.
	Каша вязкая (гречневая)	150	8.9	6.2	38.7	244	0	21	206	14.9	137	4.5	0	303
	Свекла, тушенная в сметане	60	1.4	3.6	5.8	61.2	0.02	0	35.4	23.4	10.8	4	4	134/2012
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02		14	14	8	2.8	4	389
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	25	7.8	10.5	0.5	0	готовая продукция
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0.9	0	25.2	121	0.07	0	19.3	37.3	21	5.1	23.3	220
итого за	итого	750	32.1	25.1	130.00	894.40								338
завтрак							0.24	41	421	134.2	209.3	18	31.7	
	5 лень (п	ятница), не	леля пер	вая										
	Наименование блюда	Macca			ества (г)	Эн.ценн								
Прием пищи		порции				ость	Витами	1ны и г	иикро	элемент	ы (мг)			№ рецептур
		Γ	Б	Ж	У	ккал								
							B1	Α	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.

Присм пици   Наименование блюда   Суббота), иеделя первая   Пициевые вещества (г)   Оледин ость порции   Пициевые вещества (г)   Оледин ость порции   Оледин   Оледин															
Пырре картифизанос	завтрак	Гуляш	100/100	26.6	26	7.4	344	0.04	34.7	216	20	29.3	3.7	0	260
Прием пищи   Пр		Пюре картофельное	150	3.2	5.1	18.90	132.60	0.15	4	84	24			25.5	312
Чай с димоном (того на давтрак)         2001/57         0.2         0         13.6         56         0         0         8         16         6         0.8         2.2         377           итого за завтрак         60         4.8         0.8         2.5         127.6         0.05         0         25         7.8         10.5         0.5         0         гоговая продуктитого за завтрак           В давтрак         677         35.7         31.9         69.20         679.40         0.29         38.7         38.3         95.4         94.1         7.1         39.7           В давтрак         Наименование блюда         Масса порили         Питовые венества (г)         Эндени ость Витамины и микроэлементы (мг)         У фенентур           3автрак         3разм рубленые         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         10         12         15.8         16         244         100		Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.9	0										
Чай с димоном (того на давтрак)         2001/57         0.2         0         13.6         56         0         0         8         16         6         0.8         2.2         377           итого за завтрак         60         4.8         0.8         2.5         127.6         0.05         0         25         7.8         10.5         0.5         0         гоговая продуктитого за завтрак           В давтрак         677         35.7         31.9         69.20         679.40         0.29         38.7         38.3         95.4         94.1         7.1         39.7           В давтрак         Наименование блюда         Масса порили         Питовые венества (г)         Эндени ость Витамины и микроэлементы (мг)         У фенентур           3автрак         3разм рубленые         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         12         15.8         16         244         100         10         12         15.8         16         244         100						4.1	19.2	0.05	0	50.4	27.6	16.8		12	71
Масса предпри наприня   Бартан рубленые   Бартан росук   Бартан		Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	13.6		+	0						
Наименование блюда   100   12   15.8   16   244   0.09   10   126   31   26   1.5   31   274		Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	25	7.8	10.5	0.5	0	готовая продукция
Прием пищи   Наименование блюда   Наименование б	итого за		677	35.7	31.9	69.20	679.40								1 70
Прием пищи   Наименование блюда   Масса порции   Пицевые вещества (г)   Эн.дени ость   Витамины и микроэлементы (мг)   № рецептур	завтрак							0.29	38.7	383	95.4	94.1	7.1	39.7	
Прием пищи		1					-1	1							
Прием пищи		6 день ( суб	бота), недел	я перва	Я										
Прием пиши   Прием предела портин   Прием пиши   Прием предела портин   Прием пиши   Прием пиши   Прием предела портин   Пр		1				ества (г)	Эн.ценн								
Витого за завтрак   Витого за завтрак   Наименование блюда   Макаронные изделия отварные   Пориции   Гена (Пориции   Гена (Порици   Гена	П		порции				ость	D				()			20
завтрак         Зразы рубленые завтрак         100         12         15.8         16         244         0.09         10         126         31         26         1.5         31         274           Картофель, тупненный в соусе завтрак         150         3.2         9.4         23.3         190         0.13         10         87.1         25.8         33.7         1.23         10.9         133/2012           Кофейный напиток         200         3.6         2.7         28.3         151.8         0.02         0.11         45.5         60.5         7         0.05         0.5         379           Хлеб пиненичный         60         4.8         0.8         25.2         127.6         0.05         0         25         7.8         10.5         0.5         379           Плоды свежие (яблоко)         180 (1)         0.9         0         25.2         121         0.07         0         19.3         37.3         21         5.1         23.3         338           Нтого за завтрак         Наименование блюда         Масеа порции         Пинцевые вешества (г)         Эн.ценн ость         Витамины и микроэлементы (мг)         Ость обры порция         Витами	Прием пищи		D.	Г	AIV.	V	Tereo H	Витами	іны и і	иикро:	элемент	ы (МГ) I	1		№ рецептур
Завтрак Зразы рубленые 100 12 15.8 16 244 0.09 10 12 31 26 1.5 31 274  Картофель, тупиенный в соусе 150 3.2 9.4 23.3 190 0.13 10 87.1 25.8 33.7 1.23 10.9 133/2012  Кофейный напиток 200 3.6 2.7 28.3 151.8 0.02 0.11 45.5 60.5 7 0.05 0.5 379  Хлеб пшеничный 60 4.8 0.8 25.2 127.6 0.05 0 25 7.8 10.5 0.5 0 готовая проду Плоды свежие (яблоко) 180 (1 0.9 0 25.2 121 0.07 0 19.3 37.3 21 5.1 23.3 338  ИТОГО За Завтрак НТОГО За Завтрак НТОГО За Завтрак Прием пищи Прием пиши Прие			1	ь	Ж	y	KKaJI			_	_		_		
завтрак         Зразы рубленые         100         12         15.8         16         244         0.09         10         126         31         26         1.5         31         274           Картофель, тушенный в соусе         150         3.2         9.4         23.3         190         0.13         10         87.1         25.8         33.7         1.23         10.9         133/2012           Кофейный напиток         200         3.6         2.7         28.3         151.8         0.02         0.11         45.5         60.5         7         0.05         0.5         379           Хлеб пшеничный         60         4.8         0.8         25.2         127.6         0.05         0         25         7.8         10.5         0.5         0         готовая проду           Плоды свежие (яблоко)         180 (1)         0.9         0         25.2         121         0.07         0         19.3         37.3         21         5.1         23.3         338           Титого за завтрак         Витамины и микрозименты (м)         макарины (мыр озавтраны)         макарины (мыр								B1	Α	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур
Картофель, тушенный в соусе         150         3.2         9.4         23.3         190         0.13         10         87.1         25.8         33.7         1.23         10.9         133/2012           Кофейный напиток         200         3.6         2.7         28.3         151.8         0.02         0.11         45.5         60.5         7         0.05         0.5         379           Хлеб шпеничный         60         4.8         0.8         25.2         127.6         0.05         0         25         7.8         10.5         0.5         0         готовая проду           Плоды свежие (яблоко)         180 (1)         0.9         0         25.2         121         0.07         0         19.3         37.3         21         5.1         23.3         338         338         33.7         21         5.1         23.3         338         338         33.7         21         5.1         23.3         338         338         33.7         21         5.1         23.3         338         338         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8         33.8	22PTn2V	Зразы рубленые	100	12	15.8	16	244	0.00	10	126	31	26	1.5	31	
Кофейный напиток   200   3.6   2.7   28.3   151.8   0.02   0.11   45.5   60.5   7   0.05   0.5   379	завтрак	1 17													
Хлеб пшеничный   60   4.8   0.8   25.2   127.6   0.05   0   25   7.8   10.5   0.5   0   гоговая проду		1 1				20.0	170								133/2012
Плоды свежие (яблоко)  180 (1 о.9 о 25.2 121 0.07 о 19.3 37.3 21 5.1 23.3 338  итого за завтрак  Тень (понедельник), неделя вторая  Наименование блюда  Масса порции  Т Б Ж У Ккал В 1 А Р Са Ма Fe С Сб. рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Т Б Ж У Ккал В 1 А Р Са Ма Fe С Сб. рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг) Тень от 100 14.7 11.2 22.1 251 0.07 0 171 18 28 1.6 0 268  Макаронные изделия отварные 150 5.4 4.8 28.7 179.4 0.06 0 69 24 5 1.6 0 309  Икра свекольная 60 1.4 4.1 9.2 79.2 0.02 0 9.6 8.4 9.6 0.36 7.6 75		•										,			379
нтого за завтрак  Терием пищи  Виточки из говядины  Прием ватра воточки из говядины  Виточки из говядина  Виточк		Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	25	7.8	10.5	0.5	0	готовая продукция
итого за завтрак         итого за завтрак         итого за завтрак         итого за завтрак         118.00         834.40         0.36         20.1         303         162.4         98.2         8.38         65.7           Трием пищи         Наименование блюда порции         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Эн.ценн ость         Витамины и микроэлементы (мг)         № рецептур           в рецептур         ккал         В1         А         Р         Са         Мq         Fe         С         Сб.рецептур 2005г.           Завтрак         Биточки из говядины         100         14.7         11.2         22.1         251         0.07         0         171         18         28         1.6         0         268           Макаронные изделия отварные         150         5.4         4.8         28.7         179.4         0.06         0         69         24         5         1.6         0         309           Икра свекольная         60         1.4         4.1         9.2         79.2         0.02         0         9.6         8.4         9.6         0.36         7.6         75		Плоды свежие (яблоко)	,	0.9	0	25.2	121	0.07	0	19.3	37.3	21	5.1	23.3	
Завтрак         О.36 20.1 303 162.4 98.2 8.38 65.7           Тдень (понедельник), неделя вторая           Прием пищи         Наименование блюда порции         Масса порции         Пищевые вещества (г) Эн.ценн ость Витамины и микроэлементы (мг)         № рецептур           завтрак         Биточки из говядины         100         14.7         11.2         22.1         251         0.07         0 171         18         28         1.6         0         268           Макаронные изделия отварные         150         5.4         4.8         28.7         179.4         0.06         0         69         24         5         1.6         0         309           Икра свекольная         60         1.4         4.1         9.2         79.2         0.02         0         9.6         8.4         9.6         0.36         7.6         75			шт.)												338
Тдень (понедельник), неделя вторая  Наименование блюда  Масса порции  Г Б Ж У Ккал  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  № рецептур  2005г.  Завтрак  Биточки из говядины  100 14.7 11.2 22.1 251 0.07 0 171 18 28 1.6 0 268  Макаронные изделия отварные  150 5.4 4.8 28.7 179.4 0.06 0 69 24 5 1.6 0 309  Икра свекольная  60 1.4 4.1 9.2 79.2 0.02 0 9.6 8.4 9.6 0.36 7.6 75	итого за	итого	690	24.5	28.7	118.00	834.40								
Наименование блюда  Масса порции  Г Б Ж У Ккал  Витамины и микроэлементы (мг)  № рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  № рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Ккал  В1 А Р Са Мq Fe С Сб.рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  Ма рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Ма рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и мик	завтрак							0.36	20.1	303	162.4	98.2	8.38	65.7	
Наименование блюда  Масса порции  Г Б Ж У Ккал  Витамины и микроэлементы (мг)  № рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  № рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Ккал  В1 А Р Са Мq Fe С Сб.рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и микроэлементы (мг)  Ма рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Ма рецептур 2005г.  Витамины и микроэлементы (мг)  Витамины и мик					_										
Прием пищи  порции		7 день (поне	едельник), н	еделя в	горая										
Прием пищи		Наименование блюда	Macca	Пищен	вые вещ	ества (г)	Эн.ценн								
г     Б     Ж     У     ккал     В1     А     Р     Са     Мq     Fe     С     Сб.рецептур 2005г.       завтрак     Биточки из говядины     100     14.7     11.2     22.1     251     0.07     0     171     18     28     1.6     0     268       Макаронные изделия отварные     150     5.4     4.8     28.7     179.4     0.06     0     69     24     5     1.6     0     309       Икра свекольная     60     1.4     4.1     9.2     79.2     0.02     0     9.6     8.4     9.6     0.36     7.6     75	Приом пини		порции				ость	Duran was a superior (see							
завтрак         Биточки из говядины         100         14.7         11.2         22.1         251         0.07         0         171         18         28         1.6         0         268           Макаронные изделия отварные         150         5.4         4.8         28.7         179.4         0.06         0         69         24         5         1.6         0         309           Икра свекольная         60         1.4         4.1         9.2         79.2         0.02         0         9.6         8.4         9.6         0.36         7.6         75	прием пищи		Г	Б	Ж	V	ккап	Битами	іпы и і	иикро	JIEWIEH I	ы (IVII)	I		]л <u>е</u> рецептур
завтрак         Биточки из говядины         100         14.7         11.2         22.1         251         0.07         0         171         18         28         1.6         0         268           Макаронные изделия отварные         150         5.4         4.8         28.7         179.4         0.06         0         69         24         5         1.6         0         309           Икра свекольная         60         1.4         4.1         9.2         79.2         0.02         0         9.6         8.4         9.6         0.36         7.6         75			1		710		RRADI	D.4	_	_	0		_		G.F.
завтрак         Биточки из говядины         100         14.7         11.2         22.1         251         0.07         0         171         18         28         1.6         0         268           Макаронные изделия отварные         150         5.4         4.8         28.7         179.4         0.06         0         69         24         5         1.6         0         309           Икра свекольная         60         1.4         4.1         9.2         79.2         0.02         0         9.6         8.4         9.6         0.36         7.6         75								B1	А	Р	Ca	IVIQ	re	C	
завтрак     0.07     0 171     18     28     1.6     0     268       Макаронные изделия отварные     150     5.4     4.8     28.7     179.4     0.06     0     69     24     5     1.6     0     309       Икра свекольная     60     1.4     4.1     9.2     79.2     0.02     0     9.6     8.4     9.6     0.36     7.6     75		Биточки из говядины	100	14.7	11.2	22.1	251	0.67	_	474	40		4.0		
Икра свекольная         60         1.4         4.1         9.2         79.2         0.02         0         9.6         8.4         9.6         0.36         7.6         75	завтрак														1
9.2   79.2   0.02   0   9.6   8.4   9.6   0.36   75						28.7	1/9.4	0.06	U	69	24	5	1.6		
Heir a covernor 200/15 0.1 0 15 (0)		Икра свекольная	60	1.4	4.1	9.2	79.2	0.02	0	9.6	8.4	9.6	0.36	7.6	75
чаи с сахаром   200/15   0.1   0   15   60   0 0 8 16 0 0.8 2.2 376		Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	0	0	8	16	6	0.8	2.2	376

	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	25	7.8	10.5	0.5	0	готовая продукция
итого за		570	26.4	20.9	100.2	697.20								
завтрак							0.2	0	283	74.2	59.1	4.86	9.8	

	Наименование блюда	Macca	д <b>еля вто</b> Пишев	ые веще	ства (г)	Эн.ценн								
	паименование олюда	порции	Тищев	вые веще	ства (1)	ость								
Трием пищи		порции				ость	Витами	ны и м	№ рецептур					
		Γ	Б	Ж	У	ккал								
							B1	Α	Р	Са	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/100 /200	15.2	16.3	15.6	283.1	0.86	0	233	38	33.65	1.7	0.9	232/330
1	Пюре картофельное	150	3.2	5.1	18.90	132.60	0.15	4	84	24	31.5	1.4	25.5	312
	Капуста тушеная	60	1.26	1.62	8.04	51.6	0.05	0		40.5				
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	13.6	56	0	0	8	16	6	0.8	2.2	377
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.6	0.05	0	25	7.8	10.5	0.5	0	готовая продукция
итого за		677	24.66	23.82	81.34	650.90								тетевил предупции
завтрак							1.11	4	377	126.3	94.35	5.3	64	
завтрак	9 (	`					1.11	4	377	126.3	94.35	5.3	64	
завтрак	``	еда), неделя			207720 (E)	Du manu	1.11	4	377	126.3	94.35	5.3	64	
завтрак	9 день (сре Наименование блюда	Macca		вые веще	ества (г)	Эн.ценн	1.11	4	377	126.3	94.35	5.3	64	
•	``			вые веще	ества (г)	Эн.ценн ость	<b>1.11</b> Витами					5.3	64	№ рецептур
•	``	Macca		вые вещо	ества (г)							5.3	64	
•	``	Масса порции	Пищев			ость	Витами	ны и м	иикроз	элемент	ы (мг)	<b>5.3</b>	<b>64</b>	
Ірием пищи	``	Масса порции	Пищев			ость	Витами	ны и г	микроз Р	олемент Са	ы (мг) Мq		С	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
•	Наименование блюда	Масса порции г	Б	Ж	У	ккал	Витами	ны и г	микроз Р	олемент Са	ы (мг)	Fe	С	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
Ірием пищи	Наименование блюда Плов из птицы	Масса порции г	Б Б 29.2	Ж 33.8	У	ккал	Витами	ны и г	иикроз Р 505	олемент Са	ы (мг) Мq 0.94	Fe 4.4	С	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
Ірием пищи	Наименование блюда Плов из птицы	Масса порции г	Б Б 29.2	Ж 33.8	У 47.8	ость ккал 630	Витами В1	ны и г А	иикроз Р 505	олемент Са 83.4	ы (мг) Мq 0.94	Fe 4.4	C 3.3	№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
Ірием пищи	Наименование блюда  Плов из птицы Овощи натуральные свежие (огурцы)	Масса порции Г 100/200 60	Б Б 29.2	Ж 33.8 0	У 47.8	ость ккал 630	Витами В1 0.5	ны и г А 0.05	иикроз Р 505 50.4	олемент Са 83.4 27.6	ы (мг) Мq 0.94 16.8	Fe 4.4	C 3.3	№ рецептур  Сб.рецептур  2005г.  291  71  389
Трием пищи	Наименование блюда  Плов из птицы Овощи натуральные свежие (огурцы)  Соки фруктовые (яблочный)	Масса порции г 100/200 60 200	Б 29.2 0.9	Ж 33.8 0	y 47.8 4.1 20.2	ость ккал 630 19.2 92	Витами В1 0.5 0.05 0.02	ны и г А 0.05 0	ликроз Р 505 50.4 14	олемент Са 83.4 27.6 14	ы (мг) Мq 0.94 16.8	Fe 4.4 0.7	C 3.3	№ рецептур  Сб.рецептур 2005г.  291

10 день (четверг), неделя вторая

	Наименование блюда	Macca	Пище	вые вещ	ества (г)	Эн.ценн								
Прием пищи		порции				ость	Витами	ины и г	микро:	элемент	ы (мг)			№ рецептур
		Γ	Б	Ж	У	ккал								
							B1	Α	Р	Ca	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Запеканка из творога	200/20	36	32	38.5	600	0.1	40	366	226	47	1	0.7	223
	Какао с молоком	200	3.8	3.2	26.7	151	0.04	10	116	125.6	31.6	1.03	0.3	382
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.8	0.03	0	12.5	3.9	5.3	0.3	0	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	75	0	59	2	1	0	0	0	14
	Плоды свежие (яблоко)	180 (1 шт.)	0.9	0	25.2	121	0.07		19.3	37.3	21	5.1	23.3	338
итого за		640	43.2	43.8	103.10	1010.80								336
завтрак							0.24	109	516	393.8	104.9	7.43	24.3	
		,			•	•								
	11 день ( п Наименование блюда	ятница), неде Масса			ества (г)	Эн.ценн	1							
	паименование олюда	порции	Тище	выс вещ	ства (1)	ость								
Прием пищи				1	1	1	Витами	ины и г	иикро:	элемент	ы (мг)	1	1	№ рецептур
		Γ	Б	Ж	У	ккал								
							B1	Α	Р	Ca	Mq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
завтрак	Птица тушеная	100/100	16.6	19.4	3.9	256.3	0.05	93	86	31.3			0.6	
	Каша вязкая (гречневая)	150	8.9	6.2	38.7	244	0	21	206	14.9	137	4.5	0	303
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	13.6	56	0	0					2.2	377
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.8	0.03	0	12.5	3.9	5.3	0.3	0	готовая продукция
	Бутерброды с сыром	50	5.6	7.04	16.2	150	0.06	49.2	92.8	118.7	15.4	0.8	0.09	3
итого за		637	33.7	33.04	85.00	770.10								
завтрак							0.14	163	405	184.8	186.2	9.1	2.89	
	12 may (a	уббота), недел	IA DEODO											
	Наименование блюда	Macca			ества (г)	Эн.ценн								
Прием пищи	A	порции			(-)	ость		ины и г	микро:	элемент	ы (мг)			№ рецептур
		Γ	Б	Ж	У	ккал								
			1	1	1	1	B1	1	Р	Ca	Mq	Fe	С	Сб.рецептур

	Омлет натуральный	105	10.5	13.2	11.1	205	0.05	210	193	54	11	2.1	0	210
	Икра кабачковая	100	1.4	4.8	8.6	84								
	(консервированная)						0.018	0.1	0	41	35	7	7	50/3-1998
	Кофейный напиток	200	3.6	2.7	28.3	151.8	0.02	0.11	45.5	60.5	7	0.05	0.5	379
	Хлеб пшеничный	100	8	1.3	42	212.7	0.09	0	41.7	13	17.6	0.9	0	готовая продукция
итого за		505	23.5	22	90.00	653.50								
завтрак							0.178	210	280	168.5	70.6	10.05	7.5	
Среднее		633	30.16	28.885	96.77	767.04								
значение за														
период							0.362	82.5	396	179.38	99.25	7.643	27.3	

## Меню составлено согласно нормативных документов:

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998г.
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

## Москва 2005

- 3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.
- 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.