СОГЛАСОВАНО:
Директор МОБУСОШ № 1
им. М.М. Бограда
г. Новокубанска

Н.Н. Ермакова
"11" января 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ОС МУ
города Новокубанска

В.Н.Шило
"11" января 2021 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1 ПО 4 КЛАССЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

в 2020-2021г.г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223(2017)	Запеканка творожная со сметаной	20/130	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
376(2017)	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,10
ПП	Батон йодированный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
1(2017)	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ПП	Печенье	25	2,13	2,83	17,43	103,63	0,025	0,00	16,25	0,325	10,25	21,75	3,75	0,25
209(2017)	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:		**35,52**	**29,15**	**96,18**	**782,69**	**0,24**	**12,39**	**244,25**	**2,50**	**305,75**	**480,45**	**65,95**	**18,05**
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
119(2017)	Суп картофельный с горохом на б/пт	200	1,68	2,72	17,52	121,92	0,09	14,08	0	0,3	0,53	139,9	4	1,58
171(2017)	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	100	5,87	2,71	26,29	153,03	0,13	0,00	0,00	0,00	9,64	138,60	92,40	3,31
280(2017)	Фрикадельки из мяса говядины	80	4,97	7,26	8,52	119,30	0,03	0,41	35,40	0,00	28,85	59,56	12,63	0,57
333(2017)	Соус томатный к мясу	0	0,61	2,5	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,5	5,8	8,19	2,38	0,12
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва,фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	0
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Кисломолочный продукт, фас 0,2, МДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого:		**22,27**	**20,35**	**104,41**	**767,53**	**0,542**	**34,93**	**35,77**	**3,31**	**339,04**	**647,51**	**184,01**	**7,92**

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидор" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
310(2017)	Картофель отварной со сливочным маслом	150	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	19,11	0,08	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08
288(2017)	Птица отварная	27,5	2,71	3,67	0,00	56,83	0,011	0,00	5,50	0,047	11,00	39,42	5,50	0,55
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		**10,18**	**9,66**	**76,29**	**445,76**	**0,39**	**32,62**	**5,58**	**0,96**	**108,60**	**226,42**	**85,28**	**4,48**
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с пшеном, на п/б	200	3,2	6,2	39,52	101,56	0	1,56	0,04	0	139,28	199,64	18,32	0,2
143(2017)	Рагу из овощей	150	16,66	6,4	38,92	143,2	0,11	2,32	0,12	3,76	130,12	227,9	80,32	2,52
260(2017)	Гуляш из мяса говядины	40/50	14,33	10,16	2,31	190,91	0,08	2	0	1,86	218,59	319,06	53,78	2,12
376(2017)	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	6,40	6,00	9,40	120,00	0,30	17,00	180,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**45,33**	**29,82**	**126,29**	**728,71**	**0,72**	**39,06**	**180,16**	**6,93**	**796,21**	**858,86**	**202,42**	**10,20**

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидор" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
279(2017)	Тефтели из мяса говядины в соусе томатном	80	4,97	7,26	8,52	119,30	0,03	0,41	35,40	0,00	28,85	59,56	12,63	0,57
309(2017)	Макароны отварные, со сливочным маслом	110	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62
ПП	Сок натуральный п/п, фас 0,2	200	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Батон йодированный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
14(2017)	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
15(2017)	Сыр твердых сорт	12	2,90	3,69	0,00	44,79	0,005	0,009	32,50	0,007	110,0	62,5	4,38	0,125
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	6,40	6,00	9,40	120,00	0,30	17,00	180,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**24,95**	**26,38**	**97,39**	**729,53**	**0,63**	**34,21**	**267,90**	**1,96**	**453,29**	**267,44**	**69,54**	**6,50**
	О Б Е Д													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
97(2017)	Суп картофельный на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
291(2017)	Плов из мяса птицы	33/100	16,66	13,4	38,92	343,2	0,11	2,32	0,12	3,76	130,12	227,9	80,32	2,52
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		**24,54**	**15,60**	**119,13**	**839,51**	**0,38**	**31,93**	**0,12**	**5,05**	**255,82**	**444,44**	**154,54**	**8,01**

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидор" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
312(2017	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14
229(2017)	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	7,46	0,11	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70
14(2017)	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
379(2017)	Кофейный напиток	200	2,90	2,50	14,70	62,00	0,21	0,00	40,48	0,51	0,00	213,44	142,49	4,83
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Батон йодированный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПП	Кисломолочный продукт, фас 0,2, МДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого:		**35,90**	**26,75**	**88,57**	**707,73**	**0,73**	**41,23**	**60,95**	**1,89**	**395,26**	**905,33**	**334,31**	**10,23**
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с перловой крупой на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
165(2017)	Каша вязкая ячневая со сливочным маслом	105	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
256/330(2017)	Мясо тушеное в соусе	80	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,09	0	0	9,54	63,38	11,3	0,75
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва,фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	0
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		**16,50**	**22,54**	**96,63**	**732,05**	**0,57**	**23,82**	**0,00**	**2,26**	**175,56**	**380,28**	**79,26**	**3,03**

* - с 1ноября "Нарезка из свежих помидор" заменяется "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный. 2017г)

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Икру кабачковую пром производства"

ПП	Икра кабачковая пром произ-ва	60	1,20	4,20	5,40	56,00	0,01	1,00	0,01	0,58	17,60	25,00	12,20	0,40

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
171(2017)	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	5,87	2,71	26,29	153,03	0,13	0,00	0,00	0,00	9,64	138,60	92,40	3,31
260(2017)	Гуляш из мяса говядины	40/50	9,46	10,92	1,88	143,75	0,02	0,60	0,00	1,70	14,18	100,20	14,32	1,99
382(2017)	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		**23,54**	**17,79**	**71,41**	**540,00**	**0,41**	**15,13**	**1,81**	**2,57**	**218,04**	**588,91**	**284,46**	**28,99**
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
165(2017)	Запеканка овощная	105	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
268(2017)	Шницель из мяса говядины	50	9,52	9,02	6,76	165,6	0,05	0	0	0	176,26	223,2	19,06	1,08
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64

* - с 1ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Капуста квашеная пром производства" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14
413(2004)	Сосиска п/п отварная	35	1,85	3,55	0,25	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,95	37,75	3,50	0,25
14(2017)	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
376(2017)	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,10
ПП	Батон йодированный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
15(2017)	Сыр твердых сортов	12	2,90	3,69	0,00	44,79	0,005	0,009	32,50	0,007	110,0	62,5	4,38	0,125
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		**12,29**	**17,24**	**68,33**	**476,79**	**0,29**	**45,09**	**52,50**	**1,44**	**214,23**	**260,22**	**71,44**	**17,35**
	О б е д													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
82(2017)	Борщ с капустой, картофелем, на постном бульоне	200	3,91	2,88	12	214,32	0,06	5,52	0,01	0,24	41,8	69,38	9,26	0,17
259(2017)	Жаркое по-домашнему	40/150	3,4	4,6	41,02	224	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва,фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	0
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Кисломолочный продукт, фас 0,2, МДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого:													

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидор" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 201

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
288(2017)	Птица отварная	27,5	2,71	3,67	0,00	56,83	0,011	0,00	5,50	0,047	11,00	39,42	5,50	0,55
171(2017)	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/5	3,20	4,20	20,80	133,80	0,06	0,00	0,00	0,00	26,82	111,20	15,99	0,58
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		**10,71**	**8,62**	**78,55**	**447,56**	**0,30**	**13,51**	**5,50**	**0,96**	**117,32**	**263,72**	**74,35**	**3,98**
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
111(2017)	Суп картофельный с макаронными изделиями п/п, на п/б	200	3,2	6,2	39,52	101,56	0	1,56	0,04	0	139,28	199,64	18,32	0,2
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
227(2017)	Рыба припущенная	70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	1,2	0,31	1,45	27,6	116,5	13,44	0,38
376(2017)	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	6,40	6,00	9,40	120,00	0,30	17,00	180,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**30,01**	**23,18**	**126,65**	**617,84**	**0,74**	**37,04**	**180,35**	**3,37**	**543,10**	**519,40**	**91,76**	**6,06**

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидор" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
139(2017)	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
14(2017)	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
ПП	Сок натуральный п/п, фас 0,2	200	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80
268(2017)	Котлета из мяса говядины	50	7,49	9,19	8,24	147,00	0,02	0,01	10,10	1,80	53,60	90,19	16,88	1,40
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Батон йодированный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	6,40	6,00	9,40	120,00	0,30	17,00	180,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		23,99	31,48	104,18	800,12	0,58	53,60	210,10	4,33	463,46	278,90	91,59	9,38
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
99(2017)	Суп овощной на постном бульоне	200	14,62	4,89	9,96	134,38	0	0	0,1	0,47	12,48	45,98	20,14	0,65
302(2017)	Каша рассыпчатая пшенная со сливочным маслом	100	5	3,9	41,25	135	0,21	0	0,07	0	146	115	12	0,01
269(2017)	Биточки из мяса говядины особые	70	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		31,57	18,93	116,19	668,38	0,52	13,64	0,27	1,80	258,56	361,67	101,36	4,70

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидор" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный. 2017г)

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
312(2017	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,46	5,42	23,05	154,36	0,16	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14
234(2017)	Котлеты рыбные, тушенные в соусе томатном	70	5,22	4,31	7,23	88,89	0,03	0,14	0,01	2,07	23,95	70,94	16,57	0,63
14(2017)	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,065	32,86	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,00
379(2017)	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,21	0,00	40,48	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
ПП	Батон йодированный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПП	Кисломолочный продукт, фас 0,2, МДЖ 2,5%	200	4,50	4,50	7,38	88,02	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого:		**21,62**	**21,16**	**88,20**	**630,02**	**0,66**	**33,91**	**60,85**	**3,96**	**368,15**	**651,89**	**253,82**	**9,16**
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
88(2017)	Щи из свежей капусты, картофелем на п/п	200	3,2	6,2	39,52	101,56	0	1,56	0,04	0	139,28	199,64	18,32	0,2
297(2017)	Фрикадельки из кур	65	6,86	10,24	4,05	135,8	0,02	0,51	0,4	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57
302(2017)	Каша вязкая ячневая со слив маслом	130	6,97	3,6	33,49	194,22	0,21	0	0,4	0,51	27,08	213,44	142,5	4,83
389(2017)	Сок фруктовый промышленного пр-ва,фас 0,2	200	0,5	0	16,1	114	0,04	5,75	0	0,6	24	46	12	0
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		**21,67**	**20,70**	**118,90**	**671,02**	**0,48**	**20,60**	**0,84**	**4,43**	**261,59**	**602,29**	**215,43**	**7,76**

* - с 1ноября "Нарезка из свежих помидор" заменяется "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Икру кабачковую пром производства"

ПП	Икра кабачковая пром произ-ва	60	1,20	4,20	5,40	56,00	0,01	1,00	0,01	0,58	17,60	25,00	12,20	0,40

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
171(2017)	Каша гречневая рассыпчатая со слив маслом	100	5,87	2,71	26,29	153,03	0,13	0,00	0,00	0,00	9,64	138,60	92,40	3,31
260(2017)	Гуляш из мяса говядины	40/50	9,46	10,92	1,88	143,75	0,02	0,60	0,00	1,70	14,18	100,20	14,32	1,99
382(2017)	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
	Итого:		23,54	17,79	71,41	540,00	0,41	15,13	1,81	2,57	218,04	588,91	284,46	28,99
	ОБЕД													
71(2017)	Нарезка из свежих*помидор	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65
101(2017)	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,14	27	90,24	10,56	0
309(2017)	Макароны отварные, со сливочным маслом	110	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62
268(2017)	Биточки из мяса говядины	50	7,49	9,19	8,24	147,00	0,02	0,01	10,10	1,80	53,60	90,19	16,88	1,40
349(2017)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,032	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		19,51	16,39	111,85	798,47	0,33	29,62	10,10	3,66	187,50	333,93	97,42	7,51

* - с 1ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Капуста квашеная пром производства" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)
* - с 1ноября "Нарезка из свежих помидор" заменяется на "Нарезку из соленых помидор" выход 40 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

П Р И М Е Ч А Н И Е:

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные

2. Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные 1 категории

3. Йодообогащенные продукты : соль йодированная (соль поваренная обогащеная калияйодом, массовая доля йода (40,0 ± 15,0)*10_4 мг)

Хлебобулочное изделие обогащенное йодказеином (содержание йода 0,033 мг на 100г готовой продукции)

4. С - витаминизация III блюд

5. * - с 1ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

6. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов"(рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

7. С 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки