

УТВЕРЖДАЮ:



В.Н.Кричковский

2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

в 2022-2023 г.г.

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
223(2017)	Запеканка из творога со сметаной	200	20,05	13,66	63,20	456,75	0,68	2,36	83,48	98,15	183,85	250,65	35,48	1,22							
377(2017)	Чай с лимоном	190/107	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36							
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		20,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,055	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01							
15(2017)	Сыр	20	4,64	5,90		71,66	0,010	0,140	52,00	0,100	176,0	100,0	7,00	0,200							
377(2017)	Чай с лимоном	190/107	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36							
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62							
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	Итого:		32,7	26,74	129,435	894,67	0,86	13,58	155,48	100,505	420,35	485,93	92,46	3,95							
	Обед																				
101(2017)	Сул картофельный с рисовой крупой на п/б	250	1,98	2,71	12,11	85	0,09	8,25		1,23	26,7	55,98	22,78	0,88							
223(2017)	Запеканка из творога со сметаной	200	20,05	13,66	63,20	456,75	0,68	2,36	83,48	98,15	183,85	250,65	35,48	1,22							
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,055	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01							
15(2017)	Сыр	20	4,64	5,90		71,66	0,010	0,140	52,00	0,100	176,0	100,0	7,00	0,200							
377(2017)	Чай с лимоном	190/107	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36							
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62							
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	Итого:		32,7	26,74	129,435	894,67	0,86	13,58	155,48	100,505	420,35	485,93	92,46	3,95							

* - с ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" - выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П. Могильный, 2017г)

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
291(2017)	Плов из птицы	240	21,65	10,71	43,63	357,50	0,17	7,82	33,52	0,65	43,20	226,60	64,56	2,23				
376(2017)	Фруктовый чай	190	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40		0,40	21,20	22,60	14,60	3,20				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПП	Печенье	45	3,83	5,09	31,37	186,53	0,045			0,585	18,45	39,15	6,75	0,45				
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого:		37,14	21,99	130,28	868,32	0,42	16,76	102,77	2,49	349,15	552,95	143,01	7,75				
	ОБЕД																	
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
112(2017)	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на п/б	250	2,69	3,84	17,45	118,25	0,11	8,25		1,43	29,2	67,58	27,28	1,13				
291(2017)	Плов из птицы	240	21,65	10,71	43,63	357,50	0,17	7,82	33,52	0,65	43,20	226,60	64,56	2,23				
376(2017)	Фруктовый чай	190	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40		0,40	21,20	22,60	14,60	3,20				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПП	Печенье	45	3,83	5,09	31,37	186,53	0,045			0,585	18,45	39,15	6,75	0,45				
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого:		39,83	25,83	147,73	986,57	0,53	25,01	102,77	3,92	378,35	620,53	170,29	8,88				

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П. Могильный, 2017г)

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминные (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
71(2017)	Нарезка из свежих*томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
279(2017)	Тертелли 2-й вариант	90	6,86	7,63	8,69	130,68	0,05	0,38	30,36	0,42	21,77	76,51	19,79	0,63		
303(2017)	Каша вязкая гречневая, со сливочным маслом	150	4,42	4,84	19,84	140,65	0,11			0,33	8,16	105,24	69,63	2,34		
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12		
ПП	Сок натуральный п/л, фас 0,2	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	7,50	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого:		18,31	14,82	86,86	555,85	0,31	15,28	40,50	2,25	77,20	286,76	133,06	7,80		
	ОБЕД															
71(2017)	Нарезка из свежих*томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
102(2017)	Суп картофельный с бобовыми на п/б	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05		
279(2017)	Тертелли 2-й вариант	90	6,86	7,63	8,69	130,68	0,05	0,38	30,36	0,42	21,77	76,51	19,79	0,63		
303(2017)	Каша вязкая гречневая, со сливочным маслом	150	4,42	4,84	19,84	140,65	0,11			0,33	8,16	105,24	69,63	2,34		
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12		
ПП	Сок натуральный п/л, фас 0,2	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	7,50	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого:		23,80	20,10	103,40	704,10	0,54	21,11	40,50	4,58	119,88	374,86	168,64	9,85		

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017)

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
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				
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04				
229(2017)	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	130	12,68	6,44	4,94	136,50	0,07	4,85	7,57	3,28	50,79	210,85	63,09	1,11				
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01				
379(2017)	Кофейный напиток	190	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,52	125,78	50,00	14,00	0,13				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,27	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02			0,26	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПП	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПП	Йогурт фас 0,2	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20				
	Итого:		32,42	32,03	96,54	810,21	1,42	25,56	137,58	5,21	505,73	642,38	172,00	4,48				
	ОБЕД																	
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				
82(2017)	Борщ с капустой, картофелем на п/б	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68		2,4	49,72	54,6	26,13	1,23				
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04				
229(2017)	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	130	12,68	6,44	4,94	136,50	0,07	4,85	7,57	3,28	50,79	210,85	63,09	1,11				
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01				
379(2017)	Кофейный напиток	190	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,52	125,78	50,00	14,00	0,13				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,27	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02			0,26	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПП	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПП	Йогурт фас 0,2	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20				
	Итого:		34,22	36,96	107,48	913,96	1,47	36,24	137,58	7,61	555,45	696,98	198,13	5,71				

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих помидоров" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидоров" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	Завтрак																			
71(2017)	Нарезка из свежих*томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54						
202/203(2017)	Макаронны отварные, со сливочным маслом	150	5,46	5,78	30,46	195,71	0,06	30,00		0,86	6,38	19,73	4,28	0,43						
260(2017)	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06						
382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,60	12,00	9,90	2,42						
	Итого:		30,03	27,40	99,13	762,70	0,30	24,01	54,40	4,90	222,51	392,64	90,25	8,30						
	ОБЕД																			
71(2017)	Нарезка из свежих*томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54						
101(2017)	Суп картофельный с перловой крупой на п/б	250	1,98	2,71	12,11	85	0,09	8,25		1,23	26,7	55,98	22,78	0,88						
202/203(2017)	Макаронны отварные, со сливочным маслом	150	5,46	5,78	30,46	195,71	0,06	30,00		0,86	6,38	19,73	4,28	0,43						
260(2017)	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06						
382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
338(2017)	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,60	12,00	9,90	2,42						
	Итого:		32,01	30,11	111,24	847,70	0,39	32,26	54,40	6,13	249,21	448,62	113,03	9,18						

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.Г.Могильный, 2017г)

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

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50								0,01	
209(2017)	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00						1,00	
15(2017)	Сыр	20	4,64	5,90		71,66	0,010	0,140	52,00	0,100	176,0	100,0	7,00	0,200						0,200	
219(2017)	Сырники из творога со ступенным молоком	150/60	32,52	26,91	51,420	579,00	0,13	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14						1,14	
376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28						0,28	
ПП	Батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						0,44	
	Итого:		45,51	41,46	86,09	900,18	0,21	1,16	282,70	5,33	641,60	688,54	81,42	3,07						3,07	
	Обед																				
101(2017)	Суп картофельный с пшеном на п/б	250	1,98	2,71	12,11	85	0,09	8,25			26,7	55,98	22,78	0,88						0,88	
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50								0,01	
209(2017)	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00						1,00	
15(2017)	Сыр	20	4,64	5,90		71,66	0,010	0,140	52,00	0,100	176,0	100,0	7,00	0,200						0,200	
219(2017)	Сырники из творога со ступенным молоком	150/60	32,52	26,91	51,420	579,00	0,13	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14						1,14	
376(2017)	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28						0,28	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	5,00	0,62						0,62	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,76	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						0,62	
ПП	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	5,00	0,62						0,62	
	Итого:		48,61	44,39	108,08	1031,16	0,316	9,41	282,7	6,735	672,9	763,72	109,2	4,57						4,57	

* - с ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017)

День: вторник
 Неделя: вторник
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	27,93	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
289(2017)	Рагу из мяса птицы с овощами	240	17,04	14,16	20,22	276,64	0,120	15,56	27,93	2,660	38,02	183,67	47,88	2,43		
349(2017)	Компот из сухофруктов	190	0,62	0,09	30,41	126,16	0,48	0,69		0,02	30,86	13,97	22,27	0,66		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого:		28,72	20,04	95,51	679,49	0,78	21,79	67,93	3,53	335,18	462,24	127,25	4,96		
	ОБЕД															
71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на плб	250	2,69	3,84	17,45	118,25	0,11	8,25		1,43	29,2	67,58	27,28	1,13		
112(2017)	Рагу из мяса птицы с овощами	240	17,04	14,16	20,22	276,64	0,120	15,56	27,93	2,660	38,02	183,67	47,88	2,43		
289(2017)	Компот из сухофруктов	190	0,62	0,09	30,41	126,16	0,48	0,69		0,02	30,86	13,97	22,27	0,66		
349(2017)	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ПП	Молоко ультрапастеризованное для детского питания, фас 0,2	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого:		31,41	23,88	112,96	797,74	0,89	30,04	67,93	4,96	364,38	529,82	154,53	6,09		

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

* - с 1 ноября "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

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71(2017)	Нарезка из свежих*томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
139(2017)	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	0,04	25,74		2,60	83,18	60,21	30,98	1,20		
268(2017)	Котлета из мяса говядины	90	12,96	18,44	10,81	263,44	0,05		32,77	2,91	10,48	138,89	25,03	2,21		
ПП	Сок натуральный п/л, фас 0,2	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	40,24	32,77	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого:		22,57	24,15	81,18	636,58	0,23	40,24	32,77	6,92	132,16	295,30	96,71	8,12		
	ОБЕД															
71(2017)	Нарезка из свежих*томатов	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
102(2017)	Суп картофельный с бобовыми на п/б	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05		
139(2017)	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	0,04	25,74		2,60	83,18	60,21	30,98	1,20		
268(2017)	Котлета из мяса говядины	90	12,96	18,44	10,81	263,44	0,05		32,77	2,91	10,48	138,89	25,03	2,21		
ПП	Сок натуральный п/л, фас 0,2	200	1,00		19,80	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	46,07	32,77	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого:		28,06	29,43	97,72	784,83	0,46	46,07	32,77	9,35	174,84	383,40	132,29	10,17		

* - с 1ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

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

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
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							
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04							
235(2017)	Шницель рыбный натуральный(треска)	100	10,60	8,74	14,67	180,38	0,07	0,28	20,64	4,19	48,64	144,09	33,65	1,27							
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12							
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01							
379(2017)	Кофейный напиток с молоком	190	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	50,00	14,00	0,13							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93							
ПП	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
ПП	Ряженка, фас 0,2	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20							
	Итого:		30,87	35,83	108,38	878,12	1,42	21,39	160,79	6,21	512,35	584,43	145,50	4,76							
	ОБЕД																				
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							
88(2017)	Шп из свежей капусты, картофель на пл/п	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,063	15,78	0,01	2,35	425	49	22,13	0,83							
312(2017)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86	1,16	17,81	50,00	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04							
235(2017)	Шницель рыбный натуральный(треска)	100	10,60	8,74	14,67	180,38	0,07	0,28	20,64	4,19	48,64	144,09	33,65	1,27							
593(2004)	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12							
14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50		0,01							
379(2017)	Кофейный напиток с молоком	190	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	50,00	14,00	0,13							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93							
ПП	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
ПП	Ряженка, фас 0,2	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20							
	Итого:		32,63	40,78	116,28	967,87	1,49	37,17	160,79	8,56	937,35	633,43	167,63	5,59							

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов" или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Могильный, 2017г)

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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминны (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
			Завтрак																		
	71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94			0,06	10,20	18,00	8,40	0,30					
	171(2017)	Каша вязкая рисовая со слив маслом	150	2,48	4,03	25,69	148,92	0,02			0,19	3,99	53,72	17,40	0,36						
	297(2017)	Фрикадельки куриные	110	12,01	17,92	7,09	237,65	12,01	7,09	237,65	12,01	42,37	93,71	12,62	1,00						
	382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48						
	14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	0,01							
	ПП	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	338(2017)	Рболоко свежее	120	0,44	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,60	12,00	9,90	2,42						
		Итого:		25,89	30,55	107,15	806,32	12,24	22,62	282,05	13,59	248,28	387,49	96,96	6,16						
			ОБЕД																		
	71(2017)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94			0,06	10,20	18,00	8,40	0,30					
	99(2017)	Суп из овощей на п/б	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38			2,33	34,85	49,28	20,75	0,78					
	171(2017)	Каша вязкая рисовая со слив маслом	150	2,48	4,03	25,69	148,92	0,02			0,19	3,99	53,72	17,40	0,36						
	297(2017)	Фрикадельки куриные	110	12,01	17,92	7,09	237,65	12,01	7,09	237,65	12,01	42,37	93,71	12,62	1,00						
	382(2017)	Какао с молоком	190	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48						
	14(2017)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,00			20,00	0,06	1,20	1,50	0,01							
	ПП	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	338(2017)	Рболоко свежее	120	0,44	0,44	11,78	51,70	0,033	11,00		0,22	17,60	12,00	9,90	2,42						
		Итого:		27,48	35,54	116,30	901,57	12,32	33,00	282,05	15,92	283,13	436,77	117,71	6,94						

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" или "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из соленых огурцов"или "Нарезку из соленых помидор" выход 60 гр (рецептура №70, сборник М.П.Мопильных, 2017г)

П Р И М Е Ч А Н И Е :

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные
2. Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные I категории
3. Йодобогащенные продукты : соль йодированная (соль поваренная обогащенная калиййодом, массовая доля йода $(40,0 \pm 15,0) \cdot 10_4$ мг)
Хлебобулочное изделие обогащенное йодказеином (содержание йода 0,033 мг на 100г готовой продукции)
4. С - витаминизация III блгод
5. * - с 1 ноября "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