



Согласовано:

Начальник
Управления
Санитарно-эпидемиологического надзора
в г. Ишиме, Ишимском
Абхазском Сорокинском, Викуловском районах
Слонченко Л.В.



Утверждено:

Директор МАОУ Тоболовская СОШ
Жидкова Н.Ф.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ
для питания учащихся с 11 лет и старше

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню с сентября 2018 г. для школьников с 11 лет (обед, полдник)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	%	Норма в день обед, полдник40% , нетто в г	Фактически получено, г										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной**	120	50	60	60	40	40	80	40	105	40	40	80	565	57	94	
2	Хлеб пшеничный**	200	50	100	120	62	70	100	102	40	120	70	90	924	92	92	
3	Мука**	20	50	10	4	32	2	15	4	30			7	93	9	93	
4	Крупы, бобовые	50	50	25			10		35		65	75	40	225	23	90	
5	Макаронные изделия	20	50	10	65								25	90	9	90	
6	Картофель	188	50	94	80	175	40	75	230	30	50	80	90	850	85	90	
7	Овощи, зелень	320	50	160	36	160	376	55	28	406	40	57	268	1452	145	91	
8	Фрукты свежие	185	50	93	210			150	6		210		210	786	79	85	
9	Фрукты сухие	20	50	10		30	30			30				90	9	90	
10	Сахар	45	50	23	20	25	15	25	30	25	19	15	40	218	22	97	
11	Соки	200	50	100		200		200		200		200		800	80	80	
12	Кондитерские изделия	15	50	8							30	25	20	75	8	100	
14	Какао	1,2	50	1					3				3	6	1	100	
15	Чай	0,4	50	0	0,6				0,6			0,6		2	0	90	
16	Мясо жилованное	78	50	39		17	90		94	95	16		40	352	35	90	
17	Цыпята 1 категории	53	50	27		94						100	45	239	24	90	
18	Колбасные изделия	19,6	50	10	71								17	88	9	90	
19	Рыба - филе	77	50	39	40			110				60	140	350	35	91	
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	50	150		16	200	50	130		350	200	130	1226	123	82	
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	180	50	90	200			200			200		200	800	80	89	
22	Творог	60	50	30		139				139				278	28	93	
23	Сметана	10	50	5	8		5	5	15	5	10			48	5	96	
24	Сыр, сыр плавленый, брын	11,8	50	6			18		18			18		54	5	92	
25	Масло сливочное	35	50	18	10	24	15	10	20	24	5	15	24	157	16	90	
26	Масло растительное	18	50	9		15	17	10		14	5	10	10	81	8	90	
27	Яйцо диетическое	40	50	20		27		125		20			7	179	18	90	
28	Соль	7	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35	4	100	

* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том

** - мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной (3 день)

булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного (1,4,5,9,10,11,12 дни)

булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба ржаного (2 дни)

для питания детей с 11 лет и старше

ОБЕД

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины, мг					Минералы, мг				
		Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																			
Суп с рыбными консервами с луком зеленым мелкошинкованным (р.64-2001, Пермь)				250															
рыбные консервы в собственном соку или с добавлением масла	43	40		7,2	4,3	0,0		250,00	10,75										
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80		1,6	0,1	15,8		25,00	2,66										
01.11.-31.12.- 30%	114	80							0,00										
01.01-29.02 - 35%	123	80							0,00										
01.03 - 40%	134	80							0,00										
морковь - 20%	19	15		0,2	0,0	1,1		25,00	0,47										
лук репчатый	17	15		0,3	0,0	1,4		30,00	0,52										
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50										
соль йодированная	1	1						12,00	0,01										
лук зеленый	6,0	5		0,1	0,0	0,2		0,00	0,00										
или зелень сушеная	1,5	1,5						1200,00	1,80										
Колбасные изделия отварные с соусом (р.413-2004)																			
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе куриная	72	71	120	8,85	17,25	2,83	202												
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		50		9,4	19,6	3,1	226		27,63	0,08	0,08	0,08	0,02	50,96	166,43	14,12	0,61		
сметана	8	8							0,00										
мука пшеничная	3,8	3,8		0,2	1,6	0,3		180,00	1,44										
вода питьевая	40	40		0,4	0,0	2,6		29,00	0,11										
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3							0,00										
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли))	1,2	1,2		0,1	0,0	0,2		130,00	0,16										
				6,75	4,49	42,04	236												

Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180/5	7,2	5,1	46,2	259	6,11	0,00	0,07	0,13	1,08	24,35	212,00	9,13	0,95
макаронные изделия	65	65		7,2	1,0	46,2		40,00								
соль йодированная	1	1						12,00								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700								
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,2	0,0	19,9	80	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай - заварка	0,6	0,6		0,12	0,00	0,04		450,00								
сахар	20	20		0,1	0,0	19,9		50,00								
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Полдник				6,96	18,48	34,08	406		0,00	0,15	0,03	1,64	260,71	333,35	16,79	0,68
Кисломолочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Мучное изделие пром. пр-ва			40	1,36	12,08	25,88	218	100,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
ИЛИ																
Кисломолочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)			210	1,0	0,3	24,2	79	110,00	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00
Булочное изделие пром. пр-ва			100	3,40	4,50	40,00	214	100,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
							426									

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с 11 лет и старше

2 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины, мг				Минералы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																		
Суп картофельный с мясом (р.133-2004)		250	5,7	7,1	24,2	184		53,95	32,90	0,27	54,86	5,29	149,13	429,35	81,24	4,58		
говядина 1 категории		21	16,0		3,02	2,0	0,0	280,00	5,88									
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		146	110		2,2	0,1	21,7	25,00	3,66									
01.11.-31.12.- 30%		157	110					0,00										
01.01-29.02 - 35%		169	110					0,00										
01.03 - 40%		184	110					0,00										
морковь с 01.01 - 25%		18,8	15	0,2	0,0	0,0	1,1	25,00	0,47									
лук репчатый		18	15,08	0,3			1,4	30,00	0,54									
соль йодированная		1	1					12,00	0,01									
масло растительное		5	5	0	4,995	0		110,00	0,55									
лук зеленый		3,0	2	0,0	0,0	0,1		0,00	0,00									
или зелень сушеная		1,0	1					0,00	0,00									
Курица, запеченная (№494-2004)		100	17,11	10,48	0,36	164		28,23	1,87	0,10	78,97	4,04	34,50	254,06	29,75	2,36		
курица потрошенная 1 категории		141	110	18,20	11,91	0,40	182		26,75									
сметана		5	5	0,1	0,8	0,2		190,00	0,90									
масло растительное		5	5	0	4,995	0		180,00	0,55									
соль йодированная		2	2					110,00	0,02									
ИЛИ																		
Биточки рубленные из птицы с маслом		120/5	19,7	17,2	12,6	284		33,50	1,1	0,1	54,7	2,5	22,0	149,5	15,1	1,1		
фарш промышленного производства		94	94	16,5	11,6	0,4		280,00	26,32									
хлеб пшеничный витаминизированный		22	22	1,672	0,198	10,648		45,00	0,99									
молоко питьевое		16	16	0,4	0,5	0,8		65,00	1,04									
яйцо куриное		7	7	0,9	0,8	0,0		7,00	1,23									
лук репчатый		9	8	0,1	0,0	0,8		45,00	0,42									
соль йодированная		1	1	0	0	0		12,00	0,01									
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0		700,00	3,50									

Овощи тушеные №215-1996										2,33		8,94	17,98	6,67	27,56	0,00	0,00	2,21	66,82	49,92	25,61	1,04		
180										2,5	10,2	19,8	180											
морковь до 01.01.-20%										60	50	0,7	0,1	3,5	25,00	1,50								
с 01.01 - 25%										63	50				0,00									
картофель - 01.09.-31.10.- 25%										77	65	1,3	0,1	12,8	25,00	1,93								
01.11.-31.12. -30%										83	65				0,00	0,00								
01.01-29.02 - 35%										89	65				0,00	0,00								
01.03 - 40%										97	65				0,00	0,00								
капуста белокочанная свежая										80	70	1,3	0,0	3,8	25,00	2,00								
масло растительное										10	10	0	9,99	0	110,00	1,10								
мука пшеничная										5	5,0	0,5	0,1	3,5	29,00	0,15								
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)										200		0,4	0,0	29,2	118	4,35	0,24	0,00	0,00	25,00	18,71	2,57	0,55	
сухофрукты										20	20	0,4	0,0	14,2	180,00	3,60								
вода питьевая										200	200					0,00								
сахар										15	15	0,0	0,0	15,0	50,00	0,75								
Хлеб ржаной										40		2,6	0,4	16,4	80	1,80	0,00	0,03	0,00	7,00	31,00	8,20	0,58	
Хлеб пшеничный витаминизированный										40		3,0	0,4	19,4	93	1,80	0,00	0,02	0,00	2,99	13,00	2,74	0,31	
Полдник										7,0		3,6	92,0	395,7	19,80	14,00	0,09	2,04	69,71	119,35	29,59	1,45		
Сок фруктовый										200	200	0,8	0,0	29,8	90	7,00	14,00	0,04	0,00	49,00	52,00	18,00	0,80	
Булочное изделие пром. пр-ва с творогом										80		6,16	3,60	62,16	306	12,80	0,00	0,05	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65	
или																								
Ватрушка "Царская" ТТК										200		14,2	17,0	41,1	291	57,56	0,10	0,06	71,20	168,20	221,30	28,90	0,80	
творог										141	139				280,00	39,48								
крупа манная или мука пшеничная										7	7				29,00	0,20								
яйцо куриное										20	20				7,00	3,50								
сахар										5	5				50,00	0,25								
крошка										34														
сахар										5	5				50,00	0,25								
мука пшеничная										20	20				29,00	0,58								
масло сливочное										14	14				700,00	9,80								
масло сливочное для смазки листа										5	5				700,00	3,50								

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с 11 лет и старше

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							ЦЕНА	Витамины, мг					Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С			В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																			
Борщ из свежей капусты со сметаной			250/5								СУММА								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40		0,8	0,0	7,9		848			66,54	28,81	0,39	0,14	1,66	206,48	308,12	55,50	5,88
капуста свежая белокочанная	45	40		0,7	0,0	2,2													
свекла с 01.03 - 25%	53	40		0,7	0,0	4,3													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10		0,1	0,0	0,7													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4		0,2	0,0	0,8													
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0													
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0													
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0													
сметана	5	5		0,1	1,0	0,2													
Тефтели из говядины с рисом с маслом №474-2004			100/5									0,05	0,04	0,05	0,46	17,05	56,02	10,17	0,98
говядина полуфабрикат	74	74		14	9	0													
крупа рисовая	10	10		0,7	0,1	7,01													
лук репчатый	24,5	21		0,4	0,0	2,0													
масло растительное	5	5		0	4,995	0													
соль йодированная	2	2																	
масло сливочное на полив	5	5		0,0	4,1	0,0													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180																
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	201	151		3,0	0,2	29,7													
01.11.-31.12.- 30%	216	151																	
01.01-29.02 - 35%	233	151																	
01.03 - 40%	252	151																	
молоко питьевое	18	18		0,5	0,6	0,8													
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0													
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0													
или																			
Капуста тушеная (р.534-2004)			180	4,7	5,0	15,6	127			8,62	42,42	0,06	0,00	3,44	102,70	76,71	39,38	1,50	

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с 11 лет и старше

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины, мг					Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	СУММА	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																		
Рассольник "Домашний" , со сметаной (р.131-2004)			250/5	5,43	6,33	7,2	16,29	917,9	63,48	27,03	0,29	0,07	3,45	140,51	327,80	68,77	2,50	
				5,8	0,4	0,0	1,1	159	7,35	3,19	0,05	0,03	0,50	22,83	62,84	13,60	0,71	
капуста свежая белокочанная			25	20	0,4	0,0	1,1		25,00	0,63								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			100	75	1,5	0,1	14,8		25,00	2,49								
01.11.-31.12. -30%			107	75					0,00	0,00								
01.01-29.02 - 35%			116	75					0,00	0,00								
01.03 - 40%			125	75					0,00	0,00								
морковь - до 01.01 - 20%			12,5	10	0,1	0,0	0,7		25,00	0,31								
с 01.01 - 25%			13	10					0,00	0,00								
лук репчатый			12	10	0,2	0,0	1,0		30,00	0,36								
огурцы соленые (без уксуса)			17,5	15	0,4	0,0	0,2		120,00	2,10								
соль йодированная			1	1	0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное или масло растительное			5	5	0,0	4,1	0,0		110,00	0,55								
сметана			5	5	0,1	1,0	0,2		180,00	0,90								
					34,23	27,29	12,39	432										
Рыба запечённая в омлете №382-2004			250/5	36,4	31,0	13,6	479		0,00	0,38	0,08	0,04	1,85	17,67	96,40	8,00	0,07	
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)			157	110					0,00	0,00								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)			148	110	17,49	0,8	0,0		0,00	0,00								
мука пшеничная			15	15	1,6	0,2	10,4		0,00	0,00								
масло растительное			10	10	0	9,99	0		0,00	0,00								
молоко питьевое			50	50	1,4	1,6	2,4		0,00	0,00								
яйцо			125	125	15,9	14,4	0,9		0,00	0,00								
соль			1	1	0,0	0,0	0,0		0,00	0,00								
масло сливочное			5	5	0,1	4,1	0,0		0,00	0,00								
ИЛИ																		
Омлет натуральный с маслом, подгарнировкой (р.340-2004)			220/2	15,65	15,00	2,92	209		32,28									
				16,7	17,1	3,2	0,0		25,65	0,32	0,07	0,01	0,03	80,17	47,96	11,88	1,77	
			120	120	15,2	13,8	0,8	7,00	21,00									
			50	50	1,4	1,6	2,4	65,00	3,25									
или молоко концентрированное			23	23					0,00									

для питания детей с 11 лет и старше

ДЭБД

[illegible]

Картофель отварной с маслом №203-2004			180/5	0,0	4,1	0,0	37		9,50	3,22	0,28	0,13	0,44	54,00	116,22	40,33	1,47
картофель - 01.09.-31.10.- 25% 01.11.-31.12.-30% 01.01-29.02 - 35% 01.03 - 40% соль йодированная масло сливочное	239	180		3,6	0,2	35,5		25,00	5,99								
	257	180							0,00								
	277	180							0,00								
	301	180							0,00								
	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное			5	0,0	4,1	0,0	ИЛИ										
				10,2	5,6	53,3	304										
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180/5	10,9	6,4	58,5	335		7,81	0,00	0,17	0,24	0,60	11,92	168,67	25,64	1,69
крупа гречневая вода питьевая соль йодированная масло сливочное	86	86		10,8	2,2	58,5		50,00	4,30								
	120	120							0,00								
	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
Чай с лимоном (№686-2004)			200/6	0,174	0,0	15,2	62		2,22	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
чай - заварка сахар лимон	0,6	0,6		0,12	0	0,0414		450,00	0,27								
	15	15		0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
	8	6		0,054	0	0,216		150,00	1,20								
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Полдник				10,4	5,0	64,4	386		18,90	0,68	0,07	16,26	0,38	329,03	245,54	35,50	0,82
Бутерброд с сыром			40/18	5,9	0,4	42,5	239	0,00	12,90	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный	40	40		4,5	0,3	29,3		45,00	1,80								
	сыр	18		1,4	0,1	13,2		600,00	11,10								
							ИЛИ										
Бутерброд с маслом			30/10	3,5	8,5	22,1	180	0,00	8,35	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный	30	30		3,4	0,2	22,0		45,00	1,35								
	масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1		700,00	7,00								
Какао с молоком (№642-1996)			200	4,5	4,6	21,9	147		10,55	0,68	0,04	15,60	0,01	139,93	113,19	23,23	0,54
какао - порошок молоко питьевое сахар	3,0	3,0		0,8	0,5	0,9		450,00	1,35								
	130	130		3,6	4,2	6,1		65,00	8,45								
	15	15		0,0	0,0	14,9		50,00	0,75								

для питания детей с 11 лет и старше

Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг					Минералы, мг					
					Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА	СУММА	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004)					250/5	30,8	28,6	95,9	906		50,09	15,89	0,19	18,90	2,26		104,71	304,07	56,36	6,50
говядина 1 категории					21	16				280,00	5,88									
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства					16	16					0,00									
капуста белокочанная свежая					63	50	0,9	0,0	2,7	25,00	1,56									
картофель - 01.09.-31.10.- 25%					40	30	0,6	0,0	5,9	25,00	1,00									
01.11.-31.12. -30%					43	30					0,00									
01.01-29.02 - 35%					46	30					0,00									
01.03. - 40%					50	30					0,00									
морковь - до 01.01 - 20%					16	13	0,2	0,0	0,9	25,00	0,41									
с 01.01 - 25%					17	13					0,00									
лук репчатый					12	10	0,2	0,0	1,0	30,00	0,36									
масло сливочное					5	5	0,0	5,0	0,0	700,00	3,50									
соль йодированная					1	1	0,0	0,0	0,0	12,00	0,01									
сметана					5	5	0,1	0,8	0,2	180,00	0,90									
							20,1	21,0	21,2	473										
Говядина тушеная с капустой					280		21,3	23,8	23,3	493	41,67	10,75	0,14	0,00	1,59	34,82	181,40	21,37	4,05	
говядина 1 категории					107	79				280,00	30,08									
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства					79	79				0,00	0,00									
масса готового мяса						50														
капуста белокочанная свежая					300	281	5,1	0,0	15,2	25,00	7,50									
Томатное пюре					7	7	0,3	0,0	1,3	130,00	0,91									
мука пшеничная					3	3	0,3	0,0	2,1	29,00	0,09									
морковь - до 01.01 - 20%					19	15	0,2	0,0	1,1	25,00	0,47									
с 01.01 - 25%					20	15					0,00									
соль йодированная					1	1	0,0	0,0	0,0	12,00	0,01									
лук репчатый					36	30	0,5	0,0	2,9	30,00	1,07									
масло растительное					14	14	0,0	14,0	0,0	110,00	1,54									

[illegible]

Жаркое из птицы					
Курица потрошенная 1 категории	97	80	280		
Масло растительное	3	3			
масса готового мяса		50			
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165			
01.11.-31.12.- 30%	236	165			
с 01.01 - 25%	219	165			
Морковь	31	25			
Лук репчатый	24	20			
Масло растительное	10	10			
Томатное пюре	13	13			
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)	200				
сухофрукты	20	20			
вода питьевая	200	200			
сахар	15	15			
Хлеб пшеничный витаминизированный	40				
Хлеб ржаной	40				
Полдник					
Сок фруктовый	200	200			
Мучное изделие пром. пр-ва	60				
или					
Ватрушка "Царская" ТТК	200				
творог	141	139			
крупа манная или мука пшеничная	7	7			
яйцо куриное	20	20			
сахар	5	5			
крошка	34				
сахар	5	5			
мука пшеничная	20	20			
масло сливочное	14	14			
масло сливочное для смазки листа	5	5			

для питания детей с 11 лет и старше

Наименование блюда

Суп "Питательный" с мясом (ТТК)

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ																		
для питания детей с 11 лет и старше																		
8 день																		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						СУММА	Витамины, мг					Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	ЦЕНА		С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																		
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)			250/60	11,4	4,6	17,2	156				0,86	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)			70	60					150,00	10,50								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			106	80	1,6	0,1	15,8		25,00	2,66								
01.11.-31.12. -30%			114	80						0,00								
01.01-29.02 - 35%			123	80						0,00								
01.03 - 40%			134	80						0,00								
лук репчатый			18	15	0,3	0,0	1,4		30,00	0,54								
масло сливочное			5	5	0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
					22,07	20,29	51,36	476										
Плов из отварной птицы			280	23,5	23,1	56,4	527			30,58	1,69	0,10	0,00	3,00	43,12	198,84	49,80	1,94
кураца потрошенная 1 категории			128	100	17,6	12,3	0,4		190,00	24,32								
масса отварной мякоти				70						0,00								
крупа рисовая			75	75	5,25	0,75	52,575		50,00	3,75								
морковь - до 01.01 - 20%			26	21	0,3	0,0	1,5		25,00	0,66								
с 01.01 - 25%			28	21						0,00								
лук репчатый			25	21	0,4	0,0	2,0		30,00	0,75								
масло растительное			10	10	0	9,99	0		110,00	1,10								
Чай с сахаром			200/5	0,12	0,0	15,0	61			1,02	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
чай - заварка			0,6	0,6	0,12	0	0,0414		450,00	0,27								
сахар			15	15	0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
Кондитерское изделие пром. пр-ва (пряник)			35	1,19	10,57	8,75	135		100,00	3,50	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93		45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80		45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Полдник				9,3	13,2	57,2	389,1			30,00	0,68	0,07	16,26	0,38	329,03	245,54	35,50	0,82
Бутерброд с сыром и маслом			30/10/18	4,8	8,6	35,3	242		0,00	19,45	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28

[illegible]

для питания детей с 11 лет и старше

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Витамины, мг
			листья салата состав

[illegible]

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		3	3										0,00								
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		1,2	1,2		0,1	0,0	0,2					130,00	0,16								
лук репчатый		8	7		0,1	0,0	0,7					30,00	0,25								
мука пшеничная		1,6	1,6		0,2	0,0	1,1					35,00	0,06								
соль		1,0	1,0		0,0	0,0	0,0					12,00	0,01								
масло растительное		5	5		0	4,995	0					110,00	0,55								
Кисель из концентрата + Витамин "С" (р.591-1996)				200	0,1	0,0	22,4				90		2,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных		25	25		0,1	0,0	22,4					90,00	2,25								
ИЛИ																					
Сок фруктовый		200	200	200	0,8	0,0	29,8				90	35,00	7,00	14,00	0,04	0,00	0,40	49,00	52,00	18,00	0,80
Хлеб пшеничный витаминизированный				60	4,6	0,5	29,0				139	45,00	2,70	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Хлеб ржаной				40	2,6	0,4	16,4				80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Кондитерское изделие пром. пр-ва (печенье)				20	0,68	6,04	12,94				109	100,00	2,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
Полдник					7,2	12,5	43,4				386,0		15,13	0,68	0,07	16,26	0,37	326,78	234,14	28,10	0,43
Бутерброд с маслом				30/10	3,5	8,5	22,1				178	0,00	8,35	0,00	0,03	0,66	0,37	189,10	132,35	12,27	0,28
хлеб пшеничный		30	30		3,4	0,2	22,0					45,00	1,35								
масло сливочное		10	10		0,1	8,3	0,1					700,00	7,00								
ИЛИ																					
Бутерброд с повидлом				35/25	2,7	0,3	41,8				239		4,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
хлеб пшеничный		35	35		2,7	0,3	16,9					45,00	1,58								
повидло фруктовое		25	25		0,1	0,0	24,9					120,00	3,00								
Кофейный напиток (№692-2004)				200	3,7	4,0	21,3				147		10,55	0,68	0,04	15,60	0,00	137,68	101,79	15,83	0,15
кофейный напиток		3	3		0,45	0,11	0,21					450,00	1,35								
сахар		15	15		0,0	0,0	15,0					50,00	0,75								
молоко питьевое		130	130		3,3	3,9	6,1					65,00	8,45								

колбаса вареная (в том числе из мяса птицы) или колбаса полукопченая	17,5	17		7,5	2,8	5,8	6,30	360,00	6,30										
		210	200	5,59	6,38	9,38	145	65,00	13,65	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13		
Молоко кипяченое 2,5%																			
ИЛИ																			
Чай с лимоном (№686-2004)	200/6		0,174	0,0	15,2	62			0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07			
чай - заварка	0,6	0,6	0,12	0	0,0414		450,00	0,27											
сахар	15	15	0,0	0,0	15,0		50,00	0,75											
лимон	8	6	0,054	0	0,216		150,00	1,20											
Хлеб пшеничный витаминизированный	40		3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31			
Хлеб ржаной	60		4,0	0,7	24,6	120	45,00	2,70	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58			
Полдник																			
Кисломоломочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)	207	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03			
Мучное изделие пром. пр-ва	50		1,70	15,10	32,35	272	100,00	5,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65			
ИЛИ																			
Кисломоломочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)	207	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03			
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)	210		1,0	0,3	24,2	79	110,00	23,10	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00			
Булочное изделие пром. пр-ва	100		3,40	4,50	40,00	214	100,00	10,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65			

[illegible]