



Согласовано
И.О. Начальника ТО Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5
К.Ю. Жиброва
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ПРИ ОДНООБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА ЛЕТО 2025 ГОДА ОТ 12 И СТАРШЕ



1 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	

1-й ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017г.	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Котлеты рубленые из птицы с	100/5	16,65	15,99	15,54	273,00	№294 2017	0,19	0,86	51,35	21,19	57,05	76,36	3,46
3	Пюре картофельное	180	3,67	5,31	24,52	164,70	№312 2017	0,17	21,79	0	33,3	44,36	103,92	1,2
4	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
ИТОГО завтрак:		572	23,82	21,75	75,15	596,82		0,41	26,95	51,35	74,29	129,91	228,48	5,61

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
---	------------------------	-----	------	------	-------	--	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,43	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017	0,06	15,78	0	22,13	49,25	49,0	0,83
3	Пельмени из говядины отварные с	220/10	23,67	13,97	40,45	382,59	№392 2017	0,19	0,44	46,79	41,71	27,36	143,83	1,09
4	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
ИТОГО обед:		810	31,36	19,86	128,73	828,82		0,37	27,37	46,79	104,3	124,47	301,53	5,57
ИТОГО понедельник:		1582	55,98	42,41	223,48	1425,64		0,84	74,32	98,14	196,59	286,38	552,01	13,38

наименование блюда

№ п/п	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1			сольная	дальневосточная	дальневосточная	б, г	ценность							

2-й ДЕНЬ ВТОРНИК

Завтрак

1	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,41	25,66	2,73	299,31	№210 2017	0,11	0,27	335,38	16,68	106,52	233,3	2,73
2	Горох консервированный	50	1,55	1,78	2,87	33,82	№131 2017	0,03	5,18	9,52	10,78	12,7	32,92	0,38
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,34	152,2	124,56	0,48
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Масло сливочное (порошок)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Кисломологичный продукт Йогурт	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПП	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1
ИТОГО завтрак:		555	27,38	40,13	48,53	664,75		0,27	7,64	419,3	77	407,02	523,58	4,15

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00	№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
---	-----------------------	-----	------	------	-------	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45
2	Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,45	118,25	№103 2017	0,11	8,25	0	27,28	29,2	67,58	1,13
3	Печень, тушенная в сметанном	100/50	4,08	13,14	5,71	238,50	№261 2017	0,3	43,29	8311,5	22,05	38,42	334,9	7,07
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	180	5,49	6,0	24,62	174,60	№303 2017	0,14	0	0	86,44	10,14	130,64	2,9
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
ИТОГО обед:		900	17,58	22,98	111,81	819,05		0,66	61,19	8311,5	170,81	115,04	619,02	13,19
ИТОГО вторник:		1655	47,96	64,11	202,34	1483,80		1,01	88,83	8730,8	331,81	538,06	1198,6	18,54

3-ДЕНЬ СРЕДА

Завтрак

1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	5,09	10,72	33,55	251,00	№182 2017г.	0,05	1,17	58,0	30,12	130,09	138,14	0,47
2	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163,00	№8 2017.	0,11	0,25	17,0	59,35	15,7	52,3	26,72
3	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Кексы "Маффины"	50	4,55	5,95	28,1	184,0	ПП	0,05	0	59,3	11,3	18,3	42,5	0,8
ИТОГО завтрак:		560	18,75	25,46	106,12	728,14		0,24	1,45	134,3	112,07	182,09	261,84	28,6

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
---	------------------------	-----	------	------	-------	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Салат из белокачанной капусты с	100	1,32	3,25	6,47	60,40	№45 2017	0,017	17,1	0	15,08	24,97	28,3	0,47
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,73	54,6	1,23
3	Рагу из птицы	100/180	20,5	17,03	24,33	332,80	№289 2017	0,14	18,73	33,6	57,6	45,73	221,0	2,92
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33

6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	28,89	26,04	107,99	791,85		0,293	47,24	33,6	136,17	169,01	395,84	6,01
	ИТОГО среда:	1660	48,44	52,30	233,71	1519,99		0,593	68,69	167,9	266,24	383,1	679,68	36,81

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№ рецептуры	Витаминны								Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					

4-ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

4-ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Завтрак														
1	Вареники с творогом из	220/5	24,1	15,09	44,32	329,60	№395 2017	1,47	0,13	64,82	38,76	88,83	155,28	0,77
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 2017	0,04	1,3	20,0	14,0	125,78	90,0	0,13
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Сыр российский(порциями)	20	0,67	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,1	0,14	52	7,0	176,0	100,0	0,2
6	Конфеты вафельные	50	3,83	15,5	24,0	265		0,01	0	0	5,5	47,5	33	0,15
	ИТОГО завтрак:	545	35,01	46,82	103,72	926,72		1,66	1,57	176,82	78,46	449,71	416,08	1,71

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
---	------------------------	-----	------	------	-------	--	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-отрубы(порционная нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71 2017	0,017	2,45	0	7,0	8,5	15,0	0,25
2	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	№102 2017	0,23	5,83	0	35,58	42,68	88,1	2,05
3	Рыба(минтай), запеченная в	100/30	9,13	9,3	19,78	199,06	№232 2017	0,09	0,1	31,12	29,32	49,84	146,03	1,43
4	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,80	№310 2017	0,18	25,2	0	34,84	23,4	95,64	1,4
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	880	23,17	20,71	127,01	800,81		0,597	34,48	31,12	131,78	154,7	417,67	6,77
	ИТОГО четверг:	1625	58,98	68,33	250,33	1727,53		2,317	56,05	207,94	228,24	636,41	855,75	10,68

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	

5-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА

5-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Завтрак														
1	Каша жидкая молочная овсяная с	200/10	7,82	12,83	34,26	285,00	№182 2017	0,22	1,17	57,99	60,66	152,76	230,3	1,71
2	Яйцо отварное	40/1	5,08	4,6	0,28	63,00	№209 2017	0,03	0	100,0	4,8	22,0	76,8	1,0
3	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44

6	Печенье в ассортименте	50	3,75	5,90	37,20	218,00	ПП	0,01	0	0,00	7,00	14,00	37,50	0,45
	ИТОГО завтрак:	567	20,02	31	106,39	787,52		0,3	4	197,99	88,06	214,56	386,82	3,98
2-й Завтрак														
	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
Обед														
1	Салат витаминный	50	0,78	3,01	4,40	47,85	№49 2017	0,03	16,45	0	8,32	15,98	16,93	0,28
2	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	№108 2017	0,1	5,75	21,05	25,35	33,4	72,23	1,18
3	Котлеты рубленые(говядина),	100/50	4,51	11,76	13,29	178,50	№273 2017	0,03	1,26	80,75	13,88	86,49	72,76	0,55
4	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	№304 2017	0,036	0	0	19,61	1,64	73,14	0,64
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	18,5	26,63	146,75	917,14		0,282	24,19	101,8	104,52	186,09	327	4,04
	ИТОГО пятница:	1667	41,52	58,63	295,14	1704,66		0,662	48,19	299,79	276,58	416,65	769,82	9,22

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого										
Итого за весь	252,9	285,8	7 861,6	5,4	336,1	9 504,6	1 299,5	2 260,6	4 055,9	88,6
Среднее значение	50,6	57,2	1 572,3	1,08	67,22	1 719,97	259,89	452,12	811,17	17,73

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Мотильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шадгумасв Т.Ш., Харченко В.Ю., Полецук Е.А., Писаренко О. Тинаева редакция М.П. Мотильного и В.А. Тутульяна 2017г.)

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

Составила
технолог
Ярцева Л.И.

2 недели																
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		
6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК																
Завтрак																
1	Пудинг из творога с молоком струнным	160/30	24,57	19,24	63,00	523,86	№222 2017	0,14	0,84	113,19	51,27	344,74	381,55	1,54		
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,34	152,2	124,56	0,48		
3	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02		
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
5	Кисломолочный продукт йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПП	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1		
	ИТОГО завтрак:	540	35,99	31,93	105,93	855,48		0,27	3,03	187,59	100,81	632,54	638,91	2,58		
2-й Завтрак																
1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2		
Обед																
1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45		
2	Суп из овощей	250	1,59	5,0	9,13	95,25	№99 2017	0,07	10,38	0	20,75	34,87	49,27	0,77		
3	Котлеты домашние(говядина) с маслом	100/5	12,75	24,38	9,60	308,15	№271 2017	0,15	0,22	48,84	18,77	18,4	125,45	2,01		
4	Спагетти отварные(макаронные изделия)	180	6,62	5,42	31,74	202,14	№309 2017	0,07	0	0	25,34	5,83	44,6	1,32		
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95		
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33		
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36		
	ИТОГО обед:	855	26,28	35,8	114,5	893,24		0,4	20,25	48,84	99,9	96,38	305,22	6,19		
	ИТОГО понедельник:	1595	63,07	68,53	240,03	1748,72		0,73	43,28	236,43	218,71	760,92	966,13	10,97		
7-й ДЕНЬ ВТОРНИК																
Завтрак																
1	Каша вязкая молочная пшениная	250/10	10,2	13,84	55,58	38,73	№173 2017	0,22	1,37	68,52	56,25	163,54	217,9	1,49		
2	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28		
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02		
5	Сыр российский(порциями)	20	0,67	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,1	0,14	52	7,0	176,0	100,0	0,2		
6	Печенье "Злаковое"	50	4,15	4,4	37,80	209,00		0,1	0	0,01	7,0	14,0	37,5	0,45		
	ИТОГО завтрак:	580	18,33	31,81	127,83	539,25		0,46	1,54	160,53	84,85	376,24	396	2,88		

2-й Завтрак															
Фрукты свежие (яблоко)		200	0,80	0,80	19,60	№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2		
Обед															
1	Овощи свежие-отрубы(порционная	50	0,35	0,05	0,95	№71 2017	0,017	2,45	0	7,0	8,5	15,0	0,25		
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	№82 2017	0,05	4,93	0	26,13	49,72	54,6	1,23		
3	Рыба,тушеная в томате с	100/60	15,6	7,92	6,08	№229 2017	0,08	5,97	9,31	77,65	62,51	259,5	1,36		
4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	№312 2017	0,17	21,8	0	33,3	44,38	103,92	1,2		
5	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4		
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33		
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36		
ИТОГО обед:		910	26,34	19,4	116,15		0,397	37,55	9,31	171,24	203,67	520,02	7,13		
ИТОГО вторник:		1690	45,47	52,01	263,58		0,917	59,09	169,84	274,09	611,91	938,02	12,21		
8-й ДЕНЬ СРЕДА															
Завтрак															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№ рецептуры	Витамины							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
1	Сосиски отварные со сливочным маслом	100/5	10,6	29,69	0,48	313,10	№243 2017	0,17	0	38,2	19,1	35,32	154,6	1,72	
2	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,65	№321 2017	0,045	25,74	0	30,98	83,18	60,21	1,2	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02	
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
7	Печенье в ассортименте	50	3,75	5,90	37,20	218,00	ПП	0,01	0	0,00	7,00	14,00	37,50	0,45	
ИТОГО завтрак:		572	20,82	48,12	86,48	865,27		0,265	28,57	78,18	72,68	158,3	294,55	4,19	
2-й Завтрак															
1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00	№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2		
Обед															
1	Салат витаминный	50	0,78	3,01	4,40	№49 2017	0,03	16,45	0	8,32	15,98	16,93	0,28		
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	№104 2017	0,13	11,08	0	29,68	29,7	72,23	1,15		
3	Птица отварная с соусом сметанным	100/50	21,41	18,75	3,68	№288 2017	0,08	4,43	49,13	8,03	68,25	128,63	1,5		
4	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	№304 2017	0,036	0	0	19,6	1,64	73,08	0,64		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7		
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33		
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36		
ИТОГО обед:		900,0	34,04	31,81	133,74	962,94		0,362	32,69	49,13	102,99	164,15	382,81	4,96	
ИТОГО среда:		1672	57,86	80,93	262,22	1828,21		0,707	81,26	127,31	259,67	338,45	733,36	10,35	
		Вс	Пищевые вещества			Энергет	№	Витамины							Минеральные вещества

№ п/п	наименование блюда	данные				и-ческая ценность	рецептуры	витамины							
		блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	

9-й ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Завтрак														
		180/30	16,0	15,42	89,66	560,82	№ 401 2017	0,3	0,93	40,15	69,13	233,45	285,4	2,64
1	Оладьи со стуженным молоком													
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 2017	0,04	1,3	20,0	14,0	125,78	90,0	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	4,1	2,5	5,90	57,00	№3 2017	0,04	0,11	59,0	9,45	139,2	96,0	0,49
4	Кисломолочный продукт Йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПП	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1
ИТОГО завтрак:		560	27,37	22,1	117,41	771,92		0,41	2,94	129,15	107,58	622,43	566,35	3,36

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
---	------------------------	-----	------	------	-------	--	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45
2	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	№84 2017	0,1	6,7	0	34,45	54,18	99,5	1,73
3	Тфтели(говядина) с соусом сметанно-	100/50	10,68	11,94	13,98	205,91	№278 2017	0,06	0,99	46,3	25,0	38,11	120,5	1,19
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	180	5,5	6,0	24,62	174,60	№303 2017	0,14	0	0	86,44	10,14	130,64	2,9
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
ИТОГО обед:		900	25,06	24,05	116,79	795,96		0,41	17,34	46,25	180,93	139,71	436,54	7,91
ИТОГО четверг:		1660	53,23	46,95	253,80	1567,88		0,88	40,28	175,4	306,51	794,14	1024,89	13,47

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№ рецептуры	Витамины								Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

10-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА

10-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Завтрак

1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,2	№75 2017 г.	0,02	3,4	0	18,08	35,53	36,55	1,02
2	Котлеты рыбные с маслом	100/5	11,72	14,34	14,15	232,91	№234 2017	0,055	0,31	43,15	36,52	43,79	159,12	1,39
3	Картофель отварной	180	3,43	5,16	27,60	170,82	№310 2017	0,18	25,2	0	35,16	11,71	95,64	1,39
4	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
ИТОГО завтрак:		605	19,88	27,23	89,92	734,45		0,295	28,94	83,15	104,36	113,73	331,91	4,54

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
---	-----------------------	-----	------	------	-------	--	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-огурцы(порционная	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71 2017	0,017	2,45	0	7,0	8,5	15,0	0,25
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	№ 101 2017	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Бефстроганов	100/50	22,8	34,65	7,68	435,00	№250 2017	0,08	1,11	49,2	33,68	64,98	256,7	3,6

4	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	№309 2017	0,07	0	0	25,34	5,83	44,6	1,32
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	37,02	43,66	118,73	1023,79		0,343	12,54	49,2	126,16	154,59	464,22	7,44
	ИТОГО пятница:	1705	59,90	71,89	250,65	1758,24		0,718	61,48	132,35	314,52	284,32	852,13	13,18

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю															
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
	Белки, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь	283,3	1 238,8		8 077,9	3,96	285,64	861,33	1 377,00	2 849,74	4 576,03	59,93				
Среднее значение	44,3	198,6		1 615,6	0,58	57,13	172,27	275,40	569,95	915,21	11,23				

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодов Е.Н., Шедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалгумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ШТТУ). Под редакцией М.П. Могильного В.А. Тюлькина 2017 г.

Составила технолог Янцева Л.И.