

Согласовано
И.О. Начальника ГОУ управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5
К.Ю. Жирова
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления образования
Администрации Новопокровского
муниципального округа Ставропольского края
Н.В. Бороленко
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕВЫШАНИЕМ ЛЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА ЛЕТО 2025 ГОДА ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

1 неделя																
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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																

1-й ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1	Овоши 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 маслом сливочным	90/5	15,06	14,47	14,06	247,00	№294 2017	0,17	0,78	46,46	19,17	51,62	69,09	3,13
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,97	86,6	1
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:		532	21,62	19,72	69,59	543,37		0,36	23,24	46,46	66,72	117,09	203,89	5,08

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	Овоши свежие-помидоры	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
2	Шти из свежей капусты с маслом (полуфабрикат)	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№88 2017 г.	0,046	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
3	Пельмени из говядины отварные с маслом (полуфабрикат)	200/5	21,10	12,45	36,05	341,00	№392 2017	0,17	0,39	41,7	37,18	24,39	128,2	0,97
4	Кисель из сока плодового с	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	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
ИТОГО обед:		695,00	27,2	17,1	112,22	718,51		0,306	20,66	41,7	85,54	104,25	251,6	4,9
ИТОГО понедельник:		1427	49,62	37,62	201,41	1261,88		0,726	63,9	88,16	170,26	253,34	477,49	12,18

Минеральные вещества															
										Витамины					
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры								
			Белки, г	Жиры, г	углевод			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	

2-й ДЕНЬ ВТОРНИК

Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	120/5	11,62	20,69	2,20	241,38	№210 2017	0,09	0,22	270,47	13,45	85,9	188,15	2,2
2	Горох консервированный	30	0,93	1,07	1,72	20,29	№131 2017	0,02	3,11	5,71	6,47	7,62	19,75	0,23
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 (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Кисломоломочный 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:		505	23,97	34,45	46,85	593,29		0,24	5,52	350,58	69,46	381,32	465,26	3,47
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	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
2	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,60	№103 2017	0,09	6,6	0	21,82	23,36	54,06	0,9
3	Печень, тушенная в сметанном соусе №332	90/50	3,81	12,26	5,33	222,60	№261 2017	0,28	40,4	7757,4	20,58	35,86	312,6	6,6
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	150	4,58	5,0	20,52	145,50	№303 2017	0,12	0	0	72,03	8,45	108,87	2,42
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
ИТОГО обед:		770	14,29	20,28	93,31	699,63		0,57	53,15	7757,4	139,67	97,55	536,93	11,63
ИТОГО вторник:		1475	41,26	55,73	182,16	1292,92		0,89	78,67	8107,98	293,13	494,87	1058,19	16,3

3-ДЕНЬ СРЕДА

2																		
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод				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				
3-ДЕНЬ СРЕДА																		
Завтрак																		
1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	150/5	3,76	7,91	24,67	185,26	№182 2017г.	0,04	0,86	42,81	22,23	96,02	101,96	0,35				
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:	505	17,42	22,65	97,24	662,4		0,23	1,14	119,11	104,18	148,02	225,66	28,48				
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	Салат из Белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45 2017	0,01	10,26	0	9,05	14,98	16,98	0,28				

2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
3	Рыбу из щуки	90/150	17,57	14,6	20,85	285,26	№289 2017	0,12	16,05	28,8	49,37	39,2	189,4	2,5
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
ИТОГО обеда:		750	23,72	21,11	89,96	653,03		0,236	35,58	28,8	110,88	137,94	322,7	4,95
ИТОГО средн:		1455	41,94	44,56	206,80	1315,43		0,526	56,72	147,91	233,06	317,96	570,36	35,63

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

4-ДЕНЬ ЧЕТВЕРТ

4-ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства с маслом сливочным	180/5	19,82	12,41	36,44	271,00	№395 2017	1,21	0,11	53,3	31,87	73,04	127,68	0,63
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	ПР	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:		505	30,73	44,14	95,84	868,12		1,4	1,55	165,3	71,57	433,92	388,48	1,57

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-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 2017	0,18	4,66	0	28,46	34,14	70,48	1,64
3	Рыба(минтай), запеченная в сметанном соусе№332	90/30	8,43	8,59	18,26	183,75	№232 2017	0,08	0,1	28,73	27,06	46,01	134,8	1,32
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,03	19,5	79,7	1,17
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
ИТОГО обеда:		750	19,31	17,85	107,43	678,63		0,48	28,13	28,73	107,99	130,43	347,58	5,72
ИТОГО четверг:		1455	50,84	62,79	222,87	1546,75		1,94	49,68	194,03	197,56	596,35	758,06	9,49

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	

5-й ЛЕВЫЙ ПЯТНИЦА

5-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Завтрак														
1	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	150/5	5,77	9,47	25,29	210,36	№182 2017	0,16	0,86	42,8	44,77	112,75	170,0	1,26
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:		512	17,97	27,64	97,42	712,88		0,24	3,69	182,8	72,17	174,55	326,5	3,53
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	30	0,47	1,81	2,64	28,71	№49 2017	0,015	9,87	0	4,99	9,59	10,16	0,17
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№108 2017	0,08	4,6	16,84	20,28	26,72	57,78	0,94
3	Котлеты рулетные(говядина), запеченные с молочным	90/30	3,61	9,41	10,63	142,80	№273 2017	0,02	1,01	64,6	11,1	69,19	58,21	0,44
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304 2017	0,03	0	0	16,34	1,37	60,95	0,53
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
ИТОГО обед:		750	14,5	20,88	121,46	745,14		0,211	16,21	81,44	84,27	150,85	259,74	3,27
ИТОГО пятница:		1462	35,47	49,52	260,88	1458,02		0,531	39,9	264,24	240,44	341,4	642,24	8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	219,1	250,2	1 074,1	6 875,0	4,61	288,87	8 802,32	1 134,45	2 003,92	3 506,34	81,60			
Среднее	43,1	50,0	214,8	1 375,0	0,92	44,90	1 719,97	226,89	400,78	701,27	16,32			

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., Шалгумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ). (Под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутульяна 2017г.)

Составила технолог

Ярцева Л.И.

2 недели															
										Минеральные вещества					
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры	Витамины							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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	
6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком сушеным	130/20	19,4	15,19	49,74	413,57	№222 2017	0,11	0,66	89,36	40,48	272,16	301,22	1,22	
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	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
5	Кисломолочный продукт Йогурт	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПР	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1	
ИТОГО завтрак:		500	30,82	27,88	92,67	745,19		0,24	2,85	163,76	90,02	559,96	558,58	2,26	
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	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27	
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62	
3	Котлеты домашние(говядина) с маслом	90/5	11,54	22,06	8,69	278,80	№271 2017	0,14	0,2	44,19	16,98	16,65	113,5	1,82	
4	Салатки отварные(макаронные изделия)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309 2017	0,06	0	0	21,12	4,86	37,17	1,1	
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27	
ИТОГО обед:		725	22,08	31,33	95,94	760,38		0,338	14,65	44,19	79,94	79,29	251,49	5,25	
ИТОГО понедельник:		1425	53,70	60,01	208,21	1505,57		0,638	37,5	207,95	187,96	671,25	832,07	9,71	
7-й ДЕНЬ ВТОРНИК															
Завтрак															
1	Каша вязкая молочная пшениная	200/10	8,24	11,18	44,89	31,28	№173 2017	0,18	1,11	55,34	45,43	132,09	176	1,2	
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	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
4	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	
5	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:		530	16,79	21,9	117,01	465,8	0,42	1,28	107,35	74,03	342,39	351,1	2,57
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-отрупы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	№82 2017	0,04	3,94	0	20,9	39,78	43,68	0,98
3	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	90/50	13,65	6,93	5,32	№229 2017	0,07	5,22	8,15	67,94	54,7	227,07	1,19
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,98	86,6	1
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	20	1,58	0,2	9,66	ПР	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	ПР	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
ИТОГО обед:		770	21,93	16,23	98,96	646,58	0,32	31,19	8,15	138,85	170,52	434,05	6,21
ИТОГО вторник:		1500	39,02	38,93	235,57	1112,38	0,8	52,47	115,5	230,88	544,91	807,15	10,98

8-й ДЕНЬ СРЕДА														
Завтрак														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
1	2	3	Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	Сосиски отварные со сливочным маслом	50/5	5,55	15,55	0,25	164,00	№243 2017	0,09	0	20,0	10,0	18,5	81,0	0,9
2	Капуста тушенная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	№321 2017	0,03	17,16	0	20,65	55,45	40,14	0,8
3	Яйцо отварное	40/1	5,08	4,60	0,28	63,00	№209 2017	0,03	0	100	4,8	22,0	76,8	1,0
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	ПР	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	ПР	0,01	0	0,00	7,00	14,00	37,50	0,45
ИТОГО завтрак:		512	19,82	36,96	81,81	741,62		0,2	19,99	160	58,05	135,75	277,64	3,97
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	30	0,47	1,81	2,64	28,71	№49 2017	0,015	9,87	0	4,99	9,59	10,16	0,17
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	№104 2017	0,1	8,86	0	23,74	23,76	57,78	0,92
3	Птица отварная с соусом сметанным №330	90/30	17,13	15	2,94	213,00	№288 2017	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304 2017	0,03	0	0	16,34	1,37	60,9	0,53

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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
	ИТОГО обед:	750	26,93	25,02	111,05	784,74		0,271	23	39,3	79,75	133,3	304,38	4,01
	ИТОГО среда:	1462	53,50	61,08	203,41	1397,36		0,561	63,24	219,3	225,3	345,05	699,52	8,93

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		
9-й ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ																

9-й ДЕНЬ ЧЕТВЕРТ

Завтрак																			
1	Оладьи со ступенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00	№401 2017	0,24	0,75	32,5	55,96	188,98	231,0	2,14					
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	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:	520	24,33	19,16	100,33	665,1		0,35	2,76	121,5	94,41	577,96	512	2,86					

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	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27					
2	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	№84 2017	0,08	5,36	0	27,56	43,34	79,6	1,38					
3	Тфтели(говядина) с соусом сметанно-томатным №331	90/30	8,54	9,55	11,18	164,73	№278 2017	0,05	0,79	37,0	20,0	30,49	96,4	0,95					
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	150	4,58	5,0	20,52	145,50	№303 2017	0,12	0	0	72,03	8,45	108,87	2,42					
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22					
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27					
	ИТОГО обед:	750	19,72	19,39	96,53	649,36		0,33	12,3	37	141,53	112,16	346,27	6,46					
	ИТОГО четверг:	1470	44,85	39,35	216,46	1314,46		0,74	35,06	158,5	253,94	722,12	880,27	11,52					

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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		

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	90/5	10,6	12,97	12,80	210,73	№234 2017	0,05	0,28	39,04	33,04	39,62	143,97	1,26					
3	Картофель отварной	150	2,86	4,3	23,00	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	9,76	79,7	1,16					
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	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:	565	18,19	25	83,97	683,8		0,26	24,71	79,04	95,02	107,61	300,82	4,18
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 нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 2017	0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
3	Бифстроганов	90/50	21,28	32,34	7,17	406,00	№250 2017	0,07	1,04	45,92	31,43	60,65	239,6	3,36
4	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309 2017	0,06	0	0	21,12	4,86	37,17	1,1
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП	0,03	0	0	7,50	6,90	31,80	0,27
	ИТОГО обед:	770	32,51	39,68	100,36	895,18		0,276	9,84	45,92	103,23	135,95	403,19	6,5
	ИТОГО пятница:	1535	53,70	65,68	226,33	1578,98		0,616	54,55	124,96	282,25	259,56	760,01	11,88

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь	244,8	265,1	1 090,0	6 908,8	3,36	242,82	826,21	1 180,33	2 542,89	3 979,02	53,02			
Среднее значение	44,3	53,0	198,6	1 381,8	0,58	48,56	165,24	236,07	508,58	795,80	11,23			

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Мотильный М.П., Зайцева Т.А., Холодов Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шагумасев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ). Под редакцией М.П. Мотильного В.А. Тульяна 2017 г.

Составила технолог Янцева Л.И.