СОГЛАСОВАНО:
Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области
Л.Ф.Савиных
"__" _____ г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник МБОУ СОШ
г. Иркутска
Гуреенкова И.В.
"__" _____ 20__г.

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора МУП
"Комбинат питания г. Иркутска"
Т.А. Черемных
"__" _____ 20__г.

Примерное 2-недельное меню
для обучающихся МБОУ СОШ
(2019-2020 учебный год)
ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ЦИКЛ
7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	0,034	0,00	0,04	0,44	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	0,16
М 2017*,№ 211	Омлет с сыром	1/129/21	346,68	17,93	29,42	2,55	0,10	0,32	0,03	0,83	0,55	261,50	312,25	21,83	2,75	0,03	2,22
М 2017* №338	Плоды и ягоды свежие(банан)	1/170	167,85	2,55	0,85	37,50	0,07	0,09	0,02	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	0,00	0,26
М 2017*,№ 376	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,00	0,000	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,39	7,96	0,036	0,00	0,00	0,28	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,11
	Итого завтрак:		**711,40**	**22,91**	**37,78**	**69,94**	**0,20**	**0,44**	**0,09**	**1,27**	**1,25**	**294,60**	**385,15**	**98,83**	**4,40**	**0,03**	**2,64**
	Обед																
М 2017*,№ 67	Винегрет овощной	1/60	87,07	0,84	6,02	7,37	0,02	5,78	0,00	2,70	0,02	18,74	25,96	11,72	0,50	0,01	0,17
М 2017*,№ 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,44	4,39	4,22	13,23	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	0,03	0,62
М 2016** №123	Гренки из пшеничного хлеба	1/30	110,46	3,70	0,47	22,82	0,08	0,00	0,00	0,61	0,03	10,87	0,00	15,60	0,94	0,00	0,10
М 2017*,№ 268	Биточек мясной с маслом сливочным	1/70/5	217,48	10,80	15,36	9,01	0,04	0,00	0,02	2,42		8,74	115,74	20,86	1,84	0,02	0,21
М 2017*,№ 205	Макаронные изделия отварные с овощами	1/150	188,72	5,18	5,99	28,53	0,08	2,71	0,00	3,14	0,04	19,42	50,88	17,34	1,03	0,03	0,40
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженной ягоды (слива)	1/200	55,77	0,14	0,05	13,69	0,01	1,76	0,00	0,00	0,00	4,23	3,52	1,59	0,09	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,39	7,96	0,036	0,00	0,00	0,28	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,11
	Итого обед:		**808,61**	**26,41**	**32,50**	**102,61**	**0,45**	**14,91**	**0,02**	**11,09**	**0,17**	**105,54**	**297,98**	**105,37**	**6,82**	**0,09**	**1,61**
	Полдник																
М 2017*, № 173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	1/150/5	229,72	6,37	8,16	32,70	0,10	0,70	0,04	0,57	0,12	108,33	163,34	32,72	1,73	0,01	0,93
Промышленный выпуск	Булочка "Сладкая"(Хлебобулочные изделия)	1/40	104,77	3,10	1,89	18,84	0,06	1,65	0,55	0,55	0,03	43,84	11,60	8,80	29,60	0,00	0,18
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток(Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40	0,04	0,26	0,06	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,80	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	29,25	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,39	7,96	0,036	0,00	0,00	0,28	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,11
	Итого полдник		**547,40**	**18,91**	**15,68**	**82,66**	**0,26**	**2,61**	**0,65**	**41,73**	**0,17**	**415,57**	**409,84**	**108,57**	**32,64**	**0,81**	**1,38**
	Итого за день		**2067,41**	**68,22**	**85,96**	**255,21**	**0,91**	**17,96**	**0,76**	**54,09**	**1,59**	**815,71**	**1092,97**	**312,77**	**43,85**	**0,93**	**5,63**

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.М 2016 г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

	Итого полдник		**506,61**	**17,55**	**15,29**	**74,70**	**0,23**	**2,61**	**41,06**	**41,45**	**0,16**	**406,17**	**378,44**	**98,77**	**31,86**	**0,81**	**1,27**
	Итого за день		**2045,26**	**67,54**	**85,57**	**251,23**	**0,89**	**17,96**	**481,06**	**53,95**	**1,58**	**811,01**	**1077,27**	**307,87**	**43,46**	**0,93**	**5,77**

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.М 2016 г.

2 **День:**вторник
Неделя: первая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*,№ 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	0,04	10,50	0,00	0,42	0,02	8,40	15,60	12,00	0,54	0,00	0,12
ТТК№510-20	Пельмени отварные "Нежные"с маслом сливочным	1/150/5	121,88	17,70	2,42	7,33	0,11	0,00	31,76	1,13	0,10	19,17	1,50	2,87	3,40	0,05	1,04
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
	Итого завтрак		**312,76**	**23,83**	**6,12**	**40,59**	**0,24**	**11,80**	**51,76**	**2,06**	**0,30**	**159,95**	**132,60**	**38,77**	**4,67**	**0,05**	**1,72**
	Обед																
М 2017*, № 70	Огурец соленый, консервированный	1/60	6,54	0,48	0,06	1,02	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	0,00	0,00
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/200/10	88,02	1,69	4,94	9,20	0,05	8,59	6,00	1,97	0,05	48,78	49,68	21,90	0,98	0,03	0,36
ТТК 2068	Горбуша запеченая "Рыбка золотая" с маслом сливочным	1/100	216,44	23,10	12,80	2,21	0,15	0,00	63,80	2,52	0,05	26,30	157,10	20,50	0,90	0,03	0,08
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,92	3,64	4,30	36,67	0,02	0,00	0,00	0,27	0,02	2,42	60,60	19,00	0,51	0,02	0,75
М 2017*,№ 348	Компот из изюма	1/200	121,52	0,35	0,08	29,85	0,02	0,00	0,00	0,08	0,01	20,32	19,36	8,12	0,45	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**762,19**	**33,58**	**22,81**	**105,65**	**0,33**	**10,69**	**69,80**	**5,65**	**0,22**	**131,72**	**367,74**	**96,82**	**4,70**	**0,08**	**1,71**
	Полдник																
М 2017*, № 174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	1/150/5	246,15	5,63	8,19	37,48	0,07	0,70	40,45	0,29	0,12	102,20	113,38	23,33	1,24	0,01	0,48
М 2017*, № 377	Чай с лимоном	1/200	61,50	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
М 2017* №338	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/235	88,85	2,12	0,47	19,04	0,09	141,00	0,00	0,47	0,07	79,90	54,05	30,55	0,70	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**526,25**	**12,20**	**9,31**	**98,42**	**0,25**	**144,53**	**40,45**	**1,52**	**0,22**	**216,40**	**238,43**	**75,18**	**3,80**	**0,01**	**1,00**
	Итого за день:		**1 601,20**	**69,61**	**38,24**	**244,66**	**0,81**	**167,02**	**162,01**	**9,23**	**0,74**	**508,07**	**738,77**	**210,77**	**13,17**	**0,14**	**4,43**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

3 День: среда
Неделя: первая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, №15	Сыр порциями	1/15	51,69	3,95	3,99	0,00	0,01	0,11	31,50	0,08	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	0,00	0,53
ТТК № 907	Сырники из творога с повидлом	1/120/30	265,60	19,06	2,40	41,94	0,10	0,56	0,01	2,94	0,32	162,40	240,60	38,00	1,12	0,01	0,57
М 2017*, № 382	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58	0,05	1,58	24,4	0,00	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48	0,00	0,80
	Итого завтрак		**513,25**	**29,40**	**10,83**	**74,55**	**0,20**	**2,25**	**55,91**	**3,53**	**0,59**	**471,22**	**480,66**	**77,49**	**2,30**	**0,01**	**2,06**
	Обед																
ТТК №2091	Салат "Фасолька"	1/60	122,29	2,15	6.74	13,27	0,02	4,50	0,00	3.20	0,02	13,31	24,05	8,13	0,56	0,01	0,63
М 2017*, № 96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	93,19	1,86	5,07	10,03	0,08	6,75	6,00	1,93	0,06	32,32	51,38	20,34	0,74	0,03	0,31
ТТК № 490а	Котлета куриная "Петушок" с маслом сливочным	1/70/5	138,29	9,50	8,85	5,16	0,05	0,38	37,50	2,16	0,06	18,99	66,88	11,27	0,68	0,02	0,25
М 2017*, № 139	Капуста тушеная	1/150	109,20	3,06	5,52	11,83	0,04	25,62	0,00	2,93	0.06	88,13	61,03	31,28	1,24	0,02	0,76
М 2017*, № 388	Напиток из плодов шиповника	1/200	88,25	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0.01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**681,02**	**21,57**	**27,08**	**87,75**	**0,28**	**137,24**	**43,50**	**11,73**	**0,29**	**194,19**	**273,38**	**93,36**	**5,35**	**0,07**	**2,47**
	Полдник																
М 2017*,№ 210	Омлет натуральный	1/150	289,69	13,94	24,83	2,63	0,10	0,26	324,56	0,75	0,52	103,09	225,77	16,13	2,63	0,03	1,37
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	2/15	147,10	1,20	7,90	17,80	0,01	0,00	0,00	0,70	0,02	8,00	29,00	30,00	0,90	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**651,34**	**20,46**	**33,36**	**67,33**	**0,21**	**4,26**	**324,56**	**2,40**	**0,59**	**145,19**	**335,37**	**73,03**	**7,83**	**0,03**	**1,89**
	Итого день:		**1845,61**	**71,42**	**71,27**	**229,63**	**0,69**	**143,74**	**423,97**	**17,66**	**1,46**	**810,59**	**1089,41**	**243,88**	**15,48**	**0,10**	**6,42**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

4 День: четверг
Неделя: первая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, № 6	Бутерброд : батон с колбасой полукопченой	1/30/15	139,31	4,77	7,43	13,34	0,080	0,00	0,00	0,40	0,11	10,08	53,91	8,28	0,69	0,00	0,16
М 2017, № 204	Макароны отварные с сыром	1/150	203,18	6,87	6,78	28,67	0,06	0,03	36,77	1,08	0,04	24,87	55,65	24,20	1,24	0,02	1,14
М 2017*, № 378	Чай с молоком	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Биойогурт в индивидуальной упаковке	1/125	78,52	6,25	4,00	4,38	0,05	0,75	25,00	0,00	0,25	152,50	120,00	18,75	0,13	0,50	0,00
	Итого завтрак		**424,32**	**13,16**	**15,56**	**57,91**	**0,18**	**1,36**	**46,77**	**1,48**	**0,31**	**161,55**	**202,36**	**47,88**	**2,34**	**0,02**	**1,50**
	Обед																
М 2017*,№ 42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	1/60	59,70	1,05	3,70	5,55	0,05	7,83	0,00	1,63	0,03	9,55	28,39	11,23	0,45	0,01	0,15
М 2017*, № 99	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	82,07	1,52	4,99	7,77	0,06	8,35	6,00	1,91	0,05	36,88	45,42	17,60	0,62	0,03	0,15
М 2017*, № 291	Плов из куриной грудки	1/150	223,79	13,51	6,71	27,34	0,11	4,90	21,00	0,41	0,11	27,07	142,00	40,45	1,40	0,03	0,67
М 2004**, №648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	88,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	21,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**583,31**	**20,40**	**16,03**	**89,36**	**0,29**	**21,83**	**27,00**	**4,70**	**0,22**	**93,60**	**303,97**	**88,18**	**3,97**	**0,06**	**1,49**
	Полдник																
М 2017*, № 181	Каша молочная манная с маслом сливочным	1/150/5	184,83	4,51	7,91	23,90	0,06	0,86	42,81	0,38	0,13	98,74	87,24	14,98	0,34	0,01	0,45
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Сушка "Малютка"(Хлебобулочное изделие)	1/30	99,20	3,30	0,40	20,60	0,07	0,00	0,00	0,50	0,02	9,00	36,00	14,00	0,90	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**498,58**	**13,13**	**8,94**	**91,40**	**0,23**	**4,86**	**42,81**	**1,83**	**0,20**	**141,84**	**203,84**	**55,88**	**5,54**	**0,01**	**0,97**
	Итого день:		**1506,21**	**46,69**	**40,53**	**238,67**	**0,71**	**28,05**	**116,58**	**8,01**	**0,73**	**396,99**	**710,17**	**191,94**	**11,85**	**0,10**	**3,96**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004г.

5 День: пятница
Неделя: первая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	0,034	0,00	40,00	0,44	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	0,16
М 2017*, № 174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	1/150/5	216,52	4,43	8,00	31,70	0,04	0,70	40,45	0,17	0,11	96,45	116,20	26,90	0,44	0,01	0,78
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
М 2017* №338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	0,00	0,40	0,04	32,00	22,00	18,00	4,40	0,00	0,00
	Итого завтрак		**542,29**	**10,75**	**18,97**	**82,14**	**0,18**	**22,00**	**100,45**	**1,01**	**0,33**	**262,63**	**250,70**	**63,10**	**5,32**	**0,01**	**1,34**
	Обед																
М 2016*,№ 39	Салат из моркови с яблоком	1/60	242,40	6,45	1.05	51,74	0,03	37,50	0.00	2,10	0,35	145.68	26,40	184,50	0,65	0,01	0,17
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клецками	1/200	104,52	2,84	3,67	15,03	0,08	4,60	16,84	1,30	0,06	26,72	57,78	20,28	0,94	0,03	0,36
М 2017*,№ 260	Гуляш (свинина)	1/80	246,25	8,51	22,55	2.31	0,22	0,74	0.00	2,08	0.07	16.00	102,89	17,91	1,77	0,02	0,08
М 2017*,№ 128	Пюре картофельное с маслом сливочным	1/150/5	229,49	3,10	9,16	33,67	0,14	17,80	50,00	0,25	0.11	41.66	87,03	27,40	1,03	0,02	0,60
М 2017*,№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,51	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0.01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**1083,72**	**25,88**	**37,15**	**161,46**	**0,57**	**61,36**	**66,84**	**6,99**	**0,64**	**282,64**	**364,14**	**286,45**	**6,58**	**0,07**	**1,73**
	Полдник																
ТТК № 825	Вареники с творогом и маслом сливочным	1/150/5	309,07	18,14	10,43	35,66	0,15	0,09	68,10	1,06	0,25	102,70	170,00	32,66	0,91	0,00	0,68
Промышленный выпуск	Пряник глазированный	1/40	146,36	2,36	1,88	30,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	4,40	20,00	3,60	0,32	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1.00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0.02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0.01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0.02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**669,98**	**25,82**	**12,94**	**112,56**	**0,29**	**4,09**	**68,10**	**2,01**	**0,33**	**141,20**	**270,60**	**63,16**	**5,53**	**0,00**	**1,20**
	Итого за день:		**2295,99**	**62,45**	**69,06**	**356,16**	**1,03**	**87,45**	**235,39**	**10,01**	**1,30**	**686,47**	**885,44**	**412,71**	**17,43**	**0,09**	**4,27**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

6 День: суббота
Неделя: первая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*,№ 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	0,04	10,50	0,00	0,42	0,02	8,40	15,60	12,00	0,54	0,00	0,12
М 2017*,№ 243	Сосиска отварная	1/50	163,15	5,55	15,55	0,25	0,09	0,00	20,00	0,25	0,08	18,50	81,00	10,00	0,90	0,00	0,00
М 2017*,№ 203	Макароны отварные с маслом сливочным	1/150/5	202,26	5,64	5,98	31,47	0,06	0,00	29,52	0,84	0,03	12,55	38,82	8,41	0,84	0,02	0,38
М 2017*, № 382	Какао с молоком	1/200	118.50	4,08	3,54	17,58	0,05	1,58	24,4	0.00	0.19	152,22	124,56	21,34	0,48	0,00	0,80
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
	Итого завтрак		**567,07**	**18,21**	**25,43**	**66,34**	**0,26**	**12,08**	**73,92**	**1.84**	**0,33**	**197,67**	**279,48**	**55,95**	**3,09**	**0,02**	**1,46**
	Обед																
М 2017*, № 34	Салат "Летний"	1/60	60,87	1,51	4,35	3,92	0,03	4,40	0,00	0,36	0,05	16,83	31,93	10,16	0,55	0,01	0,23
М 2017*, № 93	Щи по - уральски (с крупой)	1/200	62,93	1,47	4,39	3,40	0,02	7,90	0,00	1,90	0,02	37,90	29,42	15,42	0,60	0,03	0,33
М 2017*, № 258	Мясо духовое	1/150	384,83	10,83	26,27	12,85	0,33	4,48	0.00	2,64	0.15	25,74	155,04	36,58	2,48	0,02	0,99
М 2017*, № 388	Напиток из плодов шиповника	1/200	88,25	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0.01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0.02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		796,96	**21,08**	**36,16**	**82,39**	**0,50**	**116,78**	**0,00**	**6,74**	**0,31**	**127,91**	**295,43**	**88,70**	**6,09**	**0,06**	**2,23**
	Полдник																
М 2017*, № 175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/150/5	191,05	4,49	8,25	24,71	0,07	0,71	40,45	0,13	0.10	98,45	115,67	27,47	0,60	0,01	0,61
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0.02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток(Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40	0.04	0,26	0,06	40,00	0.00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,80	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0.01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		696,40	**18,61**	**14,88**	**122,01**	**0,29**	**24,97**	**40,51**	**41,88**	**0,25**	**396,55**	**404,27**	**166,37**	**6,30**	**0,81**	**1,43**
	Итого за день:		2002,79	57,90	76,47	270,74	1,06	153,83	114,43	50,46	0,89	722,13	979,18	311,02	15,48	0,89	5,12

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

7 День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, №15	Сыр порциями	1/15	51,69	3,95	3,99	0,00	0,01	0,11	31,50	0,08	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	0,00	0,53
М 2017*,№ 212	Омлет с колбасными изделиями	1/150	348,05	15,78	30,45	2,72	0,15	0,21	288,43	0,75	0,47	95,57	245,57	20,08	2,78	0,03	1,16
М 2017*,№ 375	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08	0,00	0,20	0,00	0,00	0.02	19,62	16,48	8,80	1,64	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Биойогурт в индивидуальной упаковке	1/125	78,52	6,25	4,00	4,38	0,05	0,75	25,00	0,00	0,25	152,50	120,00	18,75	0,13	0,50	0,00
	Итого завтрак		**558,54**	**28,69**	**39,44**	**22,21**	**0,26**	**1,27**	**344,93**	**1,34**	**0,82**	**424,29**	**497,55**	**65,78**	**5,26**	**0,53**	**1,85**
	Обед																
М 2017*, № 20	Салат из свежих огурцов	1/60	39,95	0,45	3,61	1,41	0,02	2,81	0,00	0,21	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34	0,03	0,13
М 2017*, № 103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	84,88	2,15	2,27	13,96	0,09	6,60	0,00	1,14	0.05	23,36	54,06	21,82	0,90	0,03	0,35
М 2017*, № 234	Котлета рыбная с маслом сливочным	1/70/5	166,04	8,37	10,24	10,10	0,04	0,22	30,82	3,49	0.09	31,28	113,66	26,08	0,99	0,02	0,17
М 2017*, № 126	Картофель отварной с луком	1/150	158,67	3,10	6,99	20,84	0,15	21,55	0,00	3,08	0.09	27,33	91,55	31,16	1,33	0,02	0,81
М 2017*, № 348	Компот из чернослива	1/200	96,83	0,35	0,11	23,61	0,00	0,45	0,00	0,27	0.02	20,32	12,46	17,12	0,45	0,00	0,11
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0.01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**676,12**	**18,74**	**23,85**	**96,62**	**0,38**	**31,63**	**30,82**	**8,94**	**0,30**	**135,78**	**362,08**	**122,99**	**5,51**	**0,09**	**2,09**
	Полдник																
М 2017*,№ 173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	1/150/5	229,72	6,37	8,16	32,70	0,10	0,70	40,45	0,57	0.12	108,33	163,34	32,72	1,73	0,01	0,93
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0.02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
М 2017* №338	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/200	115,00	0,80	0,60	26,60	0,04	10,00	0,00	0,80	0.06	38,00	32,00	24,00	4,60	0,20	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0.01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0.00	0,42	0.02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**582,71**	**13,25**	**9,47**	**111,12**	**0,25**	**14,70**	**40,45**	**2,43**	**0,23**	**182,43**	**282,44**	**85,02**	**10,74**	**0,21**	**1,49**

	Итого день:		**1 817,37**	**60,68**	**72,76**	**229,95**	**0,89**	**47,60**	**416,20**	**12,71**	**1,35**	**742,50**	**1 142,07**	**273,79**	**21,51**	**0,83**	**5,43**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.М 2016 г.

8 День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	0,034	0,00	40,00	0,44	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	0,16
М 2017*, № 290	Птица, тушенная в соусе	1/100	159,74	11,09	11,26	3,51	0,04	0,66	29,30	0,48	0,09	29,84	75,30	15,60	1,04	0,03	0,03
М 2017*, № 302	Каша рассыпчатая пшеничная	1/150	221,18	6,32	4,50	38,85	0,12	0,00	0,00	1,04	0,05	24,04	158,97	34,22	2,69	0,01	1,70
М 2017* №338	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/235	88,85	2,12	0,47	19,04	0,09	141,00	0,00	0,47	0,07	79,90	54,05	30,55	0,70	0,00	0,00
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
	Итого завтрак		**706,74**	**25,05**	**26,40**	**92,24**	**0,33**	**142,96**	**89,30**	**2,43**	**0,39**	**267,96**	**400,82**	**98,57**	**4,91**	**0,04**	**2,29**
	Обед																
Промышленный выпуск	Икра Кабачковая	1/60	46,74	0,72	2,82	4,62	0,02	5,76	0,00	1,26	0,02	19,20	18,00	7,80	0,48	0,00	0,00
М 2017*, № 88	Щи с картофелем и свежей капустой со сметаной	1/200/10	78,36	1,66	4,96	6,77	0,05	12,67	6,00	1,93	0,05	48,40	45,20	18,70	0,66	0,03	0,26
ТТК № 2063	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	1/70/5	166,92	7,89	11,44	8,10	0,10	0,70	20,00	1,97	0,07	9,54	81,58	18,20	4,48	0,02	1,25
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,47	4,58	5,01	20,52	0,12	0,00	0,00	0,34	0,06	8,44	108,87	72,00	2,43	0,02	0,80
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	1/200	88,20	0,14	0,04	21,83	0,01	4,75	0,00	0,00	0,00	6,51	5,28	4,58	0,09	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,70	14,70	1,17	0,00	0,48
	Итого обед		**655,44**	**19,31**	**24,89**	**88,54**	**0,37**	**23,88**	**26,00**	**6,25**	**0,23**	**112,19**	**326,13**	**140,18**	**9,63**	**0,06**	**2,95**
	Полдник																
М 2017*, № 173	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	1/150/5	222,72	6,13	9,68	27,77	0,13	0,71	40,44	0,46	0,13	110,43	173,44	52,27	1,28	0,01	1,33
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Печенье овсяное	1/20	90,56	1,12	2,96	14,86	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	10,40	65,60	25,80	0,72	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**551,27**	**13,33**	**13,35**	**94,45**	**0,33**	**4,71**	**40,44**	**1,52**	**0,21**	**156,93**	**326,14**	**106,37**	**6,41**	**0,01**	**1,89**

	Итого день		**1913,45**	**57,69**	**64,64**	**275,23**	**1,03**	**171,55**	**155,74**	**10,20**	**0,83**	**537,08**	**1053,09**	**345,12**	**20,95**	**0,11**	**7,13**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

9 День: среда
Неделя: вторая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, № 16	Ветчина порционно	1/15	41,82	3,39	3,14	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,02	1,80	40,20	5,25	0,00	0,02	0,00
ТТК № 2016	Запеканка из творога с молоком сгущеным	1/150/30	361,07	30,13	4,87	49,18	0,14	0,84	90,00	0,75	0,54	279,60	349,20	42,00	1,41	0,03	0,53
	Чай с сахаром	1/200	60,46	0,07	0,02	15,00	0,000	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Итого завтрак		**540,81**	**35,90**	**8,93**	**79,21**	**0,19**	**0,87**	**90,39**	**1,26**	**0,58**	**299,10**	**417,70**	**58,55**	**2,29**	**0,05**	**0,69**
	Обед																
М 2017*, № 39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	98,54	1,81	3,82	14,23	0,05	3,47	0,00	1,76	0,04	11,62	23,52	15,17	0,72	0,01	0,17
М 2016**, № 95	Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	133,86	6,88	6,72	11,46	0,08	7,29	12,00	0,70	0,12	36,24	141,22	37,88	1,02	0,03	0,31
М 2017*, № 263	Рагу из свинины	1/175	385,97	11,68	30,05	17,20	0,40	6,12	0,00	4,04	0,13	21,49	174,12	43,83	2,16	0,03	0,39
М 2017*, № 348	Компот из кураги	1/200	114,05	0,78	0,05	27,63	0,02	0,60	0,00	0,82	0,03	32,32	21,90	17,56	0,48	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**862,17**	**25,47**	**41,27**	**97,22**	**0,62**	**17,47**	**12,00**	**8,07**	**0,35**	**121,77**	**427,36**	**133,34**	**5,88**	**0,06**	**1,39**
	Полдник																
М 2017*, № 216	Драчена	1/150	309,66	17,13	22,74	9,12	0,15	0,30	349,20	0,93	0,60	124,20	268,80	20,31	3,21	0,13	1,56
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Баранка(Хлебобулочные изделия)	1/45	139,59	4,68	0,59	28,89	0,10	0,00	0,00	0,77	0,03	12,60	51,30	19,80	1,17	0,02	1,26
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**687,24**	**27,89**	**24,04**	**89,83**	**0,36**	**4,30**	**349,20**	**2,76**	**0,68**	**172,90**	**407,20**	**68,41**	**8,79**	**0,15**	**3,38**
	Итого день:		**2090,22**	**89,26**	**74,24**	**266,26**	**1,18**	**22,64**	**451,59**	**12,09**	**1,61**	**593,77**	**1252,26**	**260,30**	**16,96**	**0,26**	**5,46**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях М 2016 г.

10 День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, №15	Сыр порциями	1/15	51,69	3,95	3,99	0,00	0,01	0,11	31,50	0,08	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	0,00	0,53
М 2004**, № 454	Котлета мясная "По - хлыновски" с маслом сливочным	1/70/5	240,28	5,65	21,80	5,37	0,06	3,07	33,12	2,00	0,07	10,58	78,43	14,88	1,27	0,02	1,03
М 2016***, № 333	Рис отварной с овощами	1/150	183,69	3,47	4,96	31,30	0,05	0,94	0,00	0,23	0,02	13,21	85,48	29,25	0,67	0,02	0,76
Промышленный выпуск	Сушка "Малютка"(Хлебобулочное изделие)	1/30	99,20	3,30	0,40	20,60	0,07	0,00	0,00	0,50	0,02	9,00	36,00	14,00	0,90	0,00	0,00
М 2017*, № 378	Чай с молоком	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,20
	Итого завтрак		**734,15**	**20,19**	**33,40**	**88,20**	**0,27**	**5,45**	**74,62**	**3,32**	**0,35**	**315,98**	**408,21**	**91,68**	**3,95**	**0,04**	**2,68**
	Обед																
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидор и огурцов	1/60	43,90	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0,00	0,23	0,02	11,40	20,35	9,62	0,44	0,01	0,13
М 2017*, № 84	Борщ с фасолью со сметаной	1/200/10	105,33	3,10	5,09	11,78	0,08	5,41	6,00	1,99	0,06	52,34	85,60	28,56	1,38	0,03	0,51
ТТК №2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	314,00	22,06	25,26	0,48	0,06	4,70	91,20	0,35	0,15	57,60	125,50	5,40	1,50	0,03	0,05
М 2016***, № 365	Соус белый основной	1/30	18,17	0,18	1,05	2,00	0,00	0,08	6,00	0,04	0,00	3,52	2,82	0,85	0,05	0,02	0,01
М 2017*, № 202	Макароны отварные	1/150	156,35	5,66	0,67	31,92	0,06	0,00	0,00	0,77	0,02	11,19	37,17	8,62	0,85	0,02	0,38
М 2004**, №648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	88,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	21,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**859,00**	**35,90**	**36,35**	**97,07**	**0,30**	**15,89**	**103,20**	**4,13**	**0,28**	**156,15**	**359,60**	**71,95**	**5,72**	**0,11**	**1,60**
	Полдник																
М 2017*, № 174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	1/150/5	216,52	4,43	8,00	31,70	0,04	0,70	40,44	0,17	0,11	96,44	116,20	26,91	0,44	0,02	0,78
М 2017*, № 377	Чай с лимоном	1/200	61,50	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**431,21**	**9,64**	**8,73**	**78,52**	**0,13**	**3,53**	**40,44**	**1,04**	**0,14**	**132,74**	**193,70**	**49,61**	**2,41**	**0,02**	**1,34**

	Итого день:		**2 024,35**	**65,73**	**78,48**	**263,79**	**0,71**	**24,87**	**218,26**	**8,49**	**0,77**	**604,87**	**961,51**	**213,24**	**12,08**	**0,16**	**5,62**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004г.

*** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.М 2016 г.

11 День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, № 6	Бутерброд : батон с колбасой полукопченой	1/30/15	139,31	4,77	7,43	13,34	0,080	0,00	0,00	0,40	0,11	10,08	53,91	8,28	0,69	0,00	0,16
М 2017, № 174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	1/150/5	246,15	5,63	8,19	37,48	0,06	0,71	40,45	0,30	0,11	102,20	113,37	23,33	1,24	0,02	0,48
М 2017* №338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/225	99,90	0,90	0,90	22,05	0,07	22,50	0,00	0,45	0,05	36,00	24,75	20,25	4,95	0,00	0,00
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	20,00	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
	Итого завтрак		**585,92**	**14,46**	**19,20**	**88,82**	**0,25**	**24,51**	**60,45**	**1,15**	**0,42**	**274,06**	**282,03**	**65,86**	**7,01**	**0,02**	**1,04**
	Обед																
М 2017*, № 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/60	67,64	1,64	4,24	5,73	0,05	5,02	11,88	1,70	0,06	11,74	39,14	14,48	0,54	0,01	0,23
М 2017*, № 98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	1/200/10	59,64	1,18	3,94	4,87	0,03	7,90	0,00	1,84	0,03	28,70	26,86	11,34	0,46	0,03	0,46
М 2017*, № 259	Жаркое по - домашнему	1/180	391,85	12,65	30,34	17,06	0,38	6,96	0,00	3,18	0,15	29,51	185,37	44,08	3,11	0,02	0,49
М 2017*,№ 348	Компот из изюма	1/200	121,52	0,35	0,08	29,85	0,02	0,00	0,00	0,08	0,01	20,32	19,36	8,12	0,45	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**770,40**	**20,14**	**39,23**	**84,21**	**0,56**	**19,88**	**11,88**	**7,55**	**0,28**	**110,37**	**337,33**	**96,92**	**6,06**	**0,06**	**1,70**
	Полдник																
ТТК № 825	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/150/10	330,35	17,88	7,07	48,80	0,09	0,60	15,15	0,56	0,25	189,00	299,77	30,75	1,06	0,05	0,68
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**568,34**	**23,96**	**7,78**	**100,62**	**0,20**	**4,60**	**15,15**	**1,62**	**0,30**	**225,10**	**386,87**	**59,05**	**5,47**	**0,05**	**1,24**
	Итого день:		**1924,66**	**58,56**	**66,21**	**273,65**	**1,01**	**48,99**	**87,48**	**10,32**	**1,00**	**609,53**	**1006,23**	**221,83**	**18,54**	**0,13**	**3,98**

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

12 День: суббота
Неделя: вторая
Сезон:Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*,№ 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0,00	0,60	0,01	10,20	18,00	8,40	0,30	0,00	0,13
ТТК № 2013	Пельмени отварные "Бабушкины сказки", с маслом сливочным	1/150/5	299,90	22,23	14,42	20,30	0,00	0,00	15,00	1,19	0,13	0,90	1,13	0,00	0,01	0,05	1,03
М 2017*, № 382	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58	0,05	1,58	24,4	0,00	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48	0,00	0,80
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0.00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
	Итого завтрак		**495,50**	**29,01**	**18,26**	**53,78**	**0,10**	**4,52**	**39,40**	**2,12**	**0,34**	**169,32**	**163,19**	**33,94**	**1,12**	**0,05**	**2,12**
	Обед																
ТТК №3-07	Салат "Зайчик"	1/60	111,60	2,00	6,40	11,50	0,03	15,98	0.00	1,62	0,02	22,29	27,60	26,73	0,65	0,01	0,30
М 2017*, № 116	Суп с крупой и томатом	1/200	42,79	0,57	3,83	1,51	0,01	1,18	0,00	1,82	0,00	17,10	9,82	4,14	0,22	0,03	0,52
М 2017*, № 265	Плов из отварной говядины	1/150	322,05	16,49	16,89	26,02	0,06	1,28	0,00	2,75	0,11	14,23	200,14	39,29	2,65	0,03	3,08
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	1/200	88,20	0,14	0,04	21,83	0,01	4,75	0.00	0,00	0.00	6,51	5,28	4,58	0,09	0,00	**0,00**
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,050	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого обед		**764,71**	**25,80**	**28,03**	**102,32**	**0,22**	**23,19**	**0.00**	**7,27**	**0,17**	**86,23**	**318,44**	**97,84**	**5,44**	**0,07**	**4,58**
	Полдник																
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150/5	184,83	4,51	7,91	23,90	0,06	0,86	42,81	0,38	0,13	98,74	87,24	14,98	0,35	0,02	0,45
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0.00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
М 2017* №338	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/200	189,00	3,00	1,00	42,00	0,08	20,00	0,00	0,80	0,10	16,00	24,00	84,00	1,20	0,00	0,30
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	1/200	173,40	8,00	3,00	28,60	0,06	0,03	1,00	20,00	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20	0,80	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	59,43	2,04	0,39	11,94	0,054	0,00	0,00	0,42	0,02	14,10	47,10	14,70	1,17	0,00	0,36
	Итого полдник		**785,22**	**21,59**	**12,62**	**146,32**	**0,31**	**24,89**	**43,81**	**22,24**	**0,28**	**374,84**	**370,34**	**153,28**	**6,16**	**0,82**	**1,31**
	Итого день:		**2045,43**	**76,40**	**58,91**	**302,42**	**0,64**	**52,60**	**83,21**	**31,63**	**0,79**	**630,39**	**851,97**	**285,06**	**12,71**	**0,94**	**8,01**

*М 2017 -Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
НОРМА завтраки	470-587,5	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	0,24-0,3	12,0-15,0	0,14-0,18	2,0-2,5	0,28-0,35	220,0-275,0	330,0-412,5	50,0-62,5	2,4-3,0	0,02-0,025	2,0-2,5
Средняя за 2 недели завтраки	**571,06**	**18,10**	**17,63**	**67,99**	**0,23**	**14,30**	**0,161**	**2,40**	**0,34**	**268,08**	**380,69**	**56,12**	**2,50**	**0,025**	**2,38**
	Ккал	***Б***	***Ж***	***У***	***B1***	***C***	***A***	**E**	**B2**	***Ca***	**P**	***Mg***	***Fe***	**I**	**Zn**
НОРМА обеды	705,0-822,5	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	0,36-0,42	18,0-21,0	0,21-0,25	3,0-3,5	0,42-0,49	330,0-385,0	495-577,5	75-87,5	3,6-4,2	0,03-0,035	3,0-3,5
Средняя за 2 недели обеды	**829,15**	**26,28**	**27,39**	**113,87**	**0,38**	**18,98**	**0,234**	**3,32**	**0,49**	**347,56**	**540,34**	**83,46**	**4,20**	**0,030**	**3,59**
	Ккал	***Б***	***Ж***	***У***	***B1***	***C***	***A***	**E**	**B2**	***Ca***	***P***	***Mg***	***Fe***	**I**	**Zn**
НОРМА полдники	352,5-470,0	11,55-15,4	11,85-15,8	50,25-67,0	0,18-0,24	9,0-12,0	0,105-0,14	1,5-2,0	0,21-0,28	165,0-220,0	247,5-330,0	37,5-50,0	1,8-2,4	0,015-0,02	1,5-2,0
Средняя за 2 недели полдники	**364,86**	**13,37**	**14,23**	**69,39**	**0,24**	**11,72**	**0,130**	**1,78**	**0,22**	**209,36**	**316,47**	**47,92**	**2,30**	**0,020**	**1,53**
	Ккал	***Б***	***Ж***	***У***	***B1***	***C***	***A***	**E**	**B2**	***Ca***	***P***	***Mg***	**Fe**	**I**	**Zn**
Итого 12 норма	1762,50	57,75	59,25	251,25	0,85	45,00	0,525	7,50	1,05	825,00	1237,50	187,50	9,00	0,075	7,50
Итого 12 факт	**1762,50**	**57,75**	**59,54**	**251,25**	**0,85**	**45,00**	**0,525**	**7,50**	**1,05**	**825,00**	**1237,50**	**187,50**	**9,00**	**0,075**	**7,50**