УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

П Р И К А З

26.11.2020г. № 1064-ОД

станица Выселки

Об утверждении примерных цикличных меню для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район в 2020-2021 учебном году

С целью 100 % охвата обучающихся 1–4 классов общеобразовательных организаций бесплатным горячим питанием в 2020-2021 учебном году, п р и к а з ы в а ю:

1.Утвердить примерные 10-ти дневные меню (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Выселковского района на зимне-весенний сезон, согласованное с ТО Роспотребнадзор в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском, Динском районах 25 ноября 2020 года.

2. Руководителю МКУ МТПО (Гонтаренко):

2.1. Направить в общеобразовательные организации примерные 10-ти дневные меню (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Выселковского района на зимне-весенний сезон в срок до 26 ноября 2020 года.

3. Руководителям общеобразовательных организаций:

3.1. Ввести в действия примерные 10-ти дневные меню (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов в подведомственных общеобразовательных организациях с 1 декабря 2020 года.

3.2. Ознакомить с примерными меню шеф-поваров подведомственных общеобразовательных организаций .

4. Приказ от 16.09.2020 г. № 835 «Об утверждении примерных цикличных меню для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район в 2020-2021 учебном году» считать утратившим силу.

5. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Начальник Управления образования Л.А. Семина

Согласовано:
И.о.начальника ТО Роспотребнадзор
в Выселковском, Усть –Лабинском, Кореновском,
Динском районах
_____ Г.И.Плотникова
« 25 » ноября 2020 г.

Согласовано:
Начальник Управления образования
МО Выселковский район
_____ Л.А.Семина
« 25 » ноября 2020 г.

к приказу УО
от 26.11.2020 г 1054-ОД

Утверждаю
Руководитель МКУ МТИО УО МО
Выселковский район
_____ Н.П.Гонтаренко
« 25 » ноября 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню завтрак для обучающихся 1- 4 классов общеобразовательных организаций Выселковского района на зимне-весенний сезон

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	День 1	Выход блюд	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	3,5	28,7	0,07	0,02	0	0	0,12	21,3	56,2	18,4	1,14	0,54	0
Л342	Омлет с сыром	130	15,4	21	2,72	261,5	0,15	0,47	0,21	0,3	0,3	95,4	245,24	20,1	2,78	0,45	0,001
Л686	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0
Л6	Бутерброд с колбасой в/к	25/20	4	6	12	118	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
Т338	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,05	0,06	12	0	0,24	9,6	33,6	50,4	0,72	0,18	0,001
	Итого	600,00	22	29,4	60,57	594,8	0.32	0,55	12,2	0,3	1,15	148	381,74	103	5,92	1,67	0,012
	День 2																
Л45	Салат из квашенной капусты	80	0,85	3	6,5	56,4	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0
Л492	Плов из птицы	150/40	11	16	34	324	0,06	0,08	0,03	0,5	1,68	19,2	80,45	27,5	1,44	1,06	0,002
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
	Итого	520	16,4	19,5	88,19	593,9	0,12	0,09	24,7	0,5	3,315	90,4	177,25	60,3	3,47	1,55	0,012
	День 3																
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,1	0	0,402	23,2	30,4	16,1	0,5	0,1	0
Л451	Шницель мясной рубленый	80	8,25	8,1	7,16	134,5	0,02	0,04	3,11	0,4	0,135	20,3	49,1	21,2	0,58	0,35	0,008
Л332	Макаронные изделия отварные	150/5	5	4	35	196	0,07	0,03	2,53	0	0	18,1	47,488	16,2	0,96	0,72	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
Л631	Компот из свежих фруктов	1/200	0,2	0	22	88,8	0,02	0,03	0,62	0,4	0,52	29,4	23,8	18,4	0,62	0,07	0
	Итого	545	17,5	12,6	101,3	589,2	0,18	0,12	8,36	0,8	1,547	101	194,69	84,7	3,66	1,73	0,018

	День 4																	
Л78	Икра свекольная	70	0,9	4	7	67,6	0,01	0,02	4,01	0	0	21,4	24,477	12,5	0,8	0	0	
Т234	Котлеты рыбные с соусом	80/30	8	9,54	10,2	158,7	0,05	0,07	0,51	0,2	0,24	39,5	89,34	14,6	0,71	0,31	0	
Л520	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,65	138,6	0,14	0,11	18,3	0	0	37,3	87,47	28	1,02	0,44	0	
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	180	5,9	4,5	10	104,1	0,05	0,34	0,6	0,4	0,2	240	65	28	0,2	0,08	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Итого	560,00	21	23,4	72,73	585,3	0,3	0,54	23,5	0,6	0,93	349	310,19	95,9	3,73	1,32	0,02	
	День 5																	
Л161	Суп молочный с крупой манной или рисовой или пшенной (с маслом сливочным)	250/10	8,7	15,9	27,2	286,7	0,06	0,17	1,17	0,6	0	130	138,14	30,1	0,47	0,82	0	
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,2	0	152	124,56	21,3	0,48	1	0	
Л3	Бутерброд с сыром	35/15	6,8	5	12,54	122,4	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264	150	10,5	0,3	1,05	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Итого	535	21,3	24,7	69,86	586,5	0,15	0,45	2,97	1,58	0,41	551	430,1	68,6	1,47	3,08	0,01	
	День 6																	
Т338	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,04	0	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	0,15	0,002	
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	150/15	7	13	38	297	0,1	0	0,1	0	0,4	82	76	12	0,9	0	0	
Т6	Бутерброд с колбасой в\к	25/20	4	6	12	118	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
Т639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,02	0,03	0,62	0,4	0,52	29,4	23,8	18,4	0,62	0,07	0	
	Итого	550	11,9	19,6	91,4	589,6	0,18	0,03	15,7	0,4	1,48	140	133,7	50,5	5,04	0,43	0,012	
	День 7																	
Л43	Салат из белокочанной капусты	80	1	3,3	6,9	61,3	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0	
Л498	Котлеты рубленные из птицы	60	8	6,4	7,1	118	0,13	0,11	0,57	0,3	0	38	50,8	14,1	2,3	0,7	0	
Л224	Рагу из овощей	150	3,26	8,59	20,66	173	0,16	0,11	20	0,5	0	32,6	89,064	31,5	1,2	0,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	0,06	0,19	1,59	0,2	0,4	152	124,56	21,3	0,48	1,01	0,0013	
	Итого	540	19,4	22,3	77,12	587,1	0,4	0,42	32	1	1,54	259	325,22	87,8	5,31	3	0,0113	

День 8																		
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3	0	0	
Л437	Гуляш	50/50	7,9	8,69	3,2	122,6	0,09	0,2	6,3	0	1	34,5	230,5	38,4	3,9	4,4	0,104	
Л302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,15	35	206,4	0,07	0,04	0	6,7	0,217	9,8	50,3	50,8	4,67	0,52	0,008	
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	18	133,3	0,05	0,34	0,6	0,4	0,2	240	65	28	0,2	0,08	0,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	Итого	540	21,6	18,9	81,94	584	0,27	0,63	8,65	7,1	1,957	306	401,7	137	10,1	5,5	0,132	
День 9																		
	Кукуруза консервированная (пром.пр)	60	0,3	1,5	3,5	28,7	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,5	38,5	13	0,22	0,31	0	
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	60/50	12	10	15	198	0,1	0,09	0,83	0,4	0	40,8	122,96	9,69	0,78	0,29	0	
Л203	Картофель отварной	150	2,87	5,62	19,87	141,5	0,16	0,1	20,5	0,3	0	19,4	79,222	28,9	1,16	0,41	0	
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7	0	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	Итого	570	19,8	17,6	86,05	581,8	0,35	0,21	38,9	0,71	1,03	107	320,58	76,4	3,87	1,5	0,01	
День 10																		
Л366	Запеканка из творога	120	19	10	16,5	232	0,1	0,26	0,42	0,8	0	171	224,08	29,8	1,18	0,96	0	
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16,5	97,3	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0	
Т388	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	20	83,2	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	
Т338	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,04	0	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	0,15	0,002	
	Кондитерское изделие	25	1,7	3,8	16,3	106,2	0,04	0,02	0	10	0	4,94	18,743	6,95	0,36	0	0	
	Итого	515	24,5	16,9	84,3	587,3	0,18	0,35	16,4	10,8	0,3	220	269,52	54,6	5,19	1,12	0,002	
	Норма по СанПин		**Пищевые**			**Энергетиче**	**Витамины**					**Минеральные вещества**						
			Б	**Ж**	**У**		B1	B2	C	A	E	Кальц	Фосфор	Магн	Желе	Цинк	Йод (мг)	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1650	250	12	10	0,1	
	завтрак 25 %		**19,3**	**19,8**	**83,75**	**587,5**	**0,3**	**0,35**	**15**	**0,18**	**2,5**	**275**	**412,5**	**62,5**	**3**	**2,5**	**0,025**	
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**19,5**	**20,5**	**81,35**	**588**	**0,24**	**0,34**	**18,3**	**2,38**	**1,366**	**227**	**294,47**	**81,9**	**4,77**	**2,09**	**0,0239**	

Цикличное меню составлено согласно СанПин2,4,5,2409-08 п.6,6, п.6,13, п.6,14 завтрак 20-25%, п.6,15 Б:Ж:У-1:1:4, Са:Р-1:1,5, приложение3.

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. _____

к приказу УО
от 26.11.2020 г. 1064-с

Согласовано:
И.о.начальника ТО Роспотребнадзор
в Выселковском, Усть -Лабинском, Кореновском,
Динском районах
_____ Г.И.Плотникова
« 25 » ноября 2020 г.

Согласовано:
Начальник Управления образования
МО Выселковский район
_____ Л.А.Семина
« 25 » ноября 2020 г.

Утверждаю:
Руководитель МКУ МПО УО МО
Выселковский район
_____ Н.П.Гонтаренко
« 25 » ноября 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню обедов для обучающихся 1- 4 классов общеобразовательных организаций Выселковского района на зимне-весенний сезон

Обед 1-4 класс (зима - весна)

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
236	Суп молочный с пшеном	250	5,91	6,23	22,01	163,61	187,5	17,9	0,02	0	22,22	54,4	19,6	0,84
469	Запеканка из творога с яблоками и сметаной	150/15	18,15	16,35	20,55	288,9	0,06	1,09	0,14	0	274,1	350,7	47,07	1,36
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
966	Йогурт 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0	0,81	0	0	9	10,8	12,6	0,27
847	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		**34,66**	**27,79**	**95,55**	**744,33**	**187,61**	**32,89**	**0,16**	**1,04**	**394,49**	**451,6**	**256,3**	**8,5**

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,62	5,06	14,74	116,38	0,06	47,43	0,04	0	47,3	89,6	1,95	1,95
708	Капуста тушеная с отварным куриным мясом	140/40	13,7	11,84	19,99	231,1	0,11	57,42	0,03	0,38	69,3	149,4	35,1	2,09
	Овощи по сезону	60	0,2	0,1	1,4	6,6	0	0,6	6	0,0	0	0	2,4	0,24
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,44	124	0	3,52	0	0	4,32	2,97	2,43	0,64
847	Яблоко свежее	100	0,40	0	11,30	46,00	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		**24,54**	**22,8**	**113,02**	**746,6**	**0,24**	**128,68**	**1,11**	**1,42**	**236,97**	**310,17**	**110,1**	**11,56**

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
213	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,65	24,57	149,76	187,5	17,9	0,02	0	22,22	54,4	19,6	0,84
536	Сосиска «Люкс» или «Говяжьи»	60	5,20	10,05	0,4	113	0	0	0	0	124	0	35	1,05
668	Макароны отварные	150	4,71	4,54	26,4	186,8	0,07	0	0,01	0	24,0	42,9	11,0	0,63
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62
	Кондитерские изделия	15	0,72	11,65	0,42	50,37	0	0	0	1,40	5,78	0,35	0,09	0
	Сок	200	0,1	0	23,4	94,0	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
847	Яблоко свежее	100	0,40	0	11,30	46,00	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		**20,71**	**30,6**	**120,98**	**790,35**	**187,64**	**34,9**	**0,03**	**2,44**	**280,17**	**150,1**	**121,3**	**8,92**

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Суп картофельный с крупой	200	4,81	4,04	13,8	86,28	0,06	10,4	0	0,16	11,2	32,8	15,36	0,65
486	Рыба тушенная в томате с овощами	80/75	16,02	10,86	6,59	187,6	0,08	3,76	0,72	1,44	28,00	118,6	74,4	1,45
296	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,2	3,5	26,3	150,5	0,19	25,86	0,01	0,3	76,03	117,4	36,8	1,21
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	72	4,03	0,77	31,18	143,28	0,06	0	0	0,78	90	0	29,5	2,59
943/945	Чай с молоком	200	0,12	0	15,01	94,9	0	0,06	0	0	12	0	5	0,54
847	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		**27,35**	**18,89**	**114,3**	**753,51**	**0,42**	**67,68**	**0,75**	**3,19**	**288,9**	**329,5**	**207,8**	**11,6**

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем	200	5,84	6,74	7.25	111,96	0,08	32,9	0,03	0	50,06	124,8	34,39	1,44
591	Гуляш	120	20,1	19,6	4,08	273,37	0,03	0,68	7,2	1,22	13,26	5,27	16,13	1,82
520	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,20	26,94	0,02	0,32	79,20	122,2	38,40	1,26
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62
	Сок	200	0,1	0	23,4	94,0	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Итого:		**34,27**	**31,73**	**77,26**	**753,65**	**0,37**	**64,52**	**7,25**	**2,58**	**222,69**	**288,27**	**131,0**	**7,62**

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
183	Борщ украинский	200	2,02	3,46	11,82	82,51	0,08	25,0	0,02	0,12	51,1	59,05	35,2	1,43
441	Омлет с сыром	180	20,94	25,15	4,06	342,8	0,09	1,58	0,50	0	474,55	404,85	65,45	2,88
	Икра кабачковая	100	1,50	6,26	7,16	90,76	0,02	5,60	0	0	32,8	53,6	28	5,6
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,44	124	0	3,52	0	0	4,32	2,97	2,43	0,64
	Итого:		**30,04**	**35,58**	**82,97**	**790,49**	**0,15**	**35,7**	**0,52**	**1,16**	**626,94**	**538,47**	**163,2**	**13,25**

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
417/390	Каша рисовая молочная	200	6,77	6,78	18,43	286,4	0,21	1,4	0,05	0	176,3	149,59	27,92	0,70
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62
240	Пудинг из творога с яблоками	100/15	13,61	10,67	14,63	209	0,08	8,19	0,16	0	246	377,3	35	0,6
	Сок	200	0,1	0	23,4	94,0	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40
	Итого:		**25,46**	**18,16**	**90,95**	**739,82**	**0,35**	**13,59**	**0,21**	**1,04**	**502,47**	**562,89**	**105,1**	**4,4**

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,13	9,98	9,5	128,63	0,08	122,4	0,008	0	18,56	116,3	27,26	1,67
321/759	Рагу из овощей	200	3,4	10	19,92	183,48	0,06	2,59	0,02	0	27,8	197,4	25,06	2,85
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	20,78	83,52	0,01	0		1,1	15,84	26,88	27,36	2,15
	Хлеб пшеничный	72	4,03	0,77	31,18	143,28	0,06	0	0	0,78	90	0	29,5	2,59
	Кондитерские изделия вафли	30	1,44	23,31	0,84	100,7	0	0	0	1,40	5,78	0,35	0,09	0
966	Йогурт 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0	0,81	0	0	9	10,8	12,6	0,27
	Итого:		**24,91**	**49,09**	**89,42**	**735,01**	**0,21**	**125,8**	**0,028**	**3,28**	**166,98**	**351,73**	**121,8**	**9,53**

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
270	Суп рыбный	200	3,22	1,79	9,72	89,44	0,08	8,5	0,01	0	13,5	47,84	54,28	1,15
	Овощи соленые по сезону	60	0,2	0,1	1,4	6,6	0	0,6	6	0,0	0	0	2,4	0,24
645	Плов с курицей	110/80	14,93	29,89	25,84	313,44	0,06	2,59	0,02	0	27,8	197,4	25,06	2,85
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	72	4,03	0,77	31,18	143,28	0,06	0	0	0,78	90	0	29,5	2,59
959	Какао	200	2,50	3,60	20,39	135	0	2,10	0	0	255	0	31	0,39
847	Яблоко свежее	100	0,40	0	11,30	46,00	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		**26,84**	**36,45**	**111,9**	**782,48**	**0,21**	**26,19**	**0,03**	**1,33**	**418,2**	**279,7**	**169,4**	**11,6**

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
183	Борщ украинский	200	2,02	3,46	11,82	82,51	0,08	25,0	0,02	0,12	51,1	59,05	35,2	1,43
618	Тефтели с соусом	80/50	6,1	21	11,3	259	0,07	3,38	0,02	0	26	215	31	3,06
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	6,13	33,61	220,62	0,23	0	0,01	0	33,65	136,7	44,7	3,65
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,01	0	0	0,21	25	0	8,2	0,72
966	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0	0,81	0	0	9	10,8	12,6	0,27
	Итого:		**27,48**	**30,72**	**87,97**	**755,22**	**0,37**	**14,59**	**0,03**	**0,92**	**112,7**	**413,3**	**125,5**	**9,43**
	Среднее за 10 дней		**27,92**	**28,5**	**98,43**	**759,14**	**37,75**	**54,45**	**1,08**	**1,53**	**325,05**	**367,5**	**151,1**	**9,64**

Цикличное меню составлено согласно СанПиН 2.4.2409-08 п.6,6, п.6,13, п.6,4 завтрак 20-25% п.6,15 Б:Ж:У-1:1:4, Са:Р-1:1,5, приложение 3

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред..: А.И.Сдобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный2011г.

Специалист МКУ МТПО УО МО
Ковалева Н.Н. 8(86157)72-8-65