Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Начальник управления образования

по Кемеровской области в г. Юрге и Юргинском районе Юргинского муниципального района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А. Дзик/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ю.С. Гуньчихина

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

**для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | |  |  | | |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | | 50 | 1,6 | 0,01 | 3,3 | 20 | 10 | 0,4 | 0,06 | 0,55 |
| № 398  Профи Информ 2005 | Сосиски отварные | | 100 | 11 | 18 | 0,8 | 150 | 7 | 0,36 |  |  |
| № 299  Профи Информ 2005 | Макароны отварные | | 200 | 7,94 | 4,7 | 48,5 | 268,7 | 10,7 | 1,02 | 0,1 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи Информ 2005 | Икра свекольная | | 50 | 2,07 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 24,62 | 1,41 | 0,04 | 8,03 |
| № 340  Профи Информ 2005 | Рыба тушеная в томате с овощами | | 100 | 13,37 | 10,37 | 7.09 | 176,63 |  |  | 0,148 | 0,128 |
| № 515  Профи Информ 2005 | Рис отварной | | 200 | 4,8 | 5,5 | 48,6 | 263,9 |  | 0,6 | 0,05 |  |
| № 587  Профи Информ 2005 | Соус сметанный с томатом | | 50 | 0,33 | 0,5 | 2,6 | 25,8 |  | 0,08 | 0,008 | 0,38 |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | | 200/15 |  |  | 14,97 | 59,88 |  | 0,05 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | |  | **41,4** | **33,42** | **199,47** | **1276,93** | **56,51** | **9,58** | **0,586** | **13,088** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи Информ 2005 | Икра кабачковая | 50 | | 0,64 | 2,2 | 3,5 | 44,5 |  |  |  |  |
| № 282  Профи Информ 2005 | Каша гречневая | 200 | | 5,86 | 5,3 | 25,34 | 172,6 | 83 | 2,6 | 0,18 |  |
| № 510  Профи Информ 2005 | Птица тушеная в сметанном соусе | 100/50 | | 6,5 | 5,9 | 9.4 | 119 |  | 1,72 | 0,07 |  |
| № 715  Профи Информ 2005 | Чай с молоком | 200 | | 1,33 | 0,94 | 16.02 | 77,86 | 5,950 | 0,08 | 0,02 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи Информ 2005 | Икра морковная | 50 | | 2,35 | 4,6 | 12,33 | 100,1 |  | 1,77 | 0,03 | 6,72 |
| № 156  Профи Информ 2005 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | | 2,74 | 1,79 | 18,95 | 102,89 | 20.91 | 0,85 | 0,1 | 8,25 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | | 6,25 | 4 | 10,63 | 103,52 | 17,5 | 0,1 | 0,04 | 0,75 |
|  | Печенье | 25 | | 1,52 | 6,68 | 16,15 | 130,8 |  |  | 0,09 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | |  | **35,09** | **32,16** | **154,54** | **1062,53** | **127,36** | **9,98** | **0,69** | **16,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | 15 | 3,48 | | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| № 514  Профи Информ 2005 | Каша вязкая молочная из пшена | 200/10 | 8,93 | | 9,83 | 37,85 | 275,55 | 48,4 | 1,05 | 0,2 | 1,09 |
| № 644  Профи Информ 2005 | Компот из с/ф | 200 | 0,36 | | 0,04 | 18,94 | 77,51 | 6,25 | 0,28 |  | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.44 | | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| № 306  Профи Информ 2005 | Яйцо вареное | 1 шт. | 4,67 | | 3,45 | 0,28 | 50,86 | 4,08 | 0,8 | 0,02 |  |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| № 492  Профи Информ 2005 | Рагу из кур | 200/50 | 11,07 | | 10,05 | 2,96 | 146,58 | 13,27 | 0,87 | 0,06 | 1,22 |
| № 282  Профи Информ 2005 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,76 | | 4,48 | 39,41 | 220,9 | 22,3 | 0,98 | 0,06 |  |
| № 645  Профи Информ 2005 | Кисель | 200 | 1,36 | |  | 29,02 | 116,19 |  | 0,024 | 0,16 | 2,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.44 | | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | | **43,69** | | **47,98** | **170,94** | **1284,82** | **99,55** | **7,054** | **0,672** | **5,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | 50 | 0,32 | 0,02 | 0,64 | 4,05 | 1,95 | 0,06 |  | 0,55 |
| № 340  Профи Информ 2005 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 250/50 | 17,28 | 8,62 | 2,89 | 158,26 | 24,2 | 0,58 | 0,16 | 0,4 |
| № 517  Профи  Информ 2005 | Рис с овощами | 200 | 4,58 | 11,4 | 42,86 | 195,37 | 21,6 | 0,4 | 0,04 | 1,01 |
| № 644  Профи Информ 2005 | Компот из с/ф | 200 | 0,36 | 0,04 | 18,94 | 77,51 | 6,25 | 0,28 |  | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра морковная | 50 | 2,35 | 4,6 | 12,33 | 100,1 |  | 1,77 | 0,03 | 6,72 |
| № 162  Профи Информ 2005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,62 | 3,78 | 17,62 | 126,99 | 29,62 | 1,67 | 0,21 | 5,75 |
|  | Булочка «Цветочек» | 50 | 4,94 | 4,18 | 28.7 | 172,12 | 8,82 | 0,62 | 0,07 | 0,1 |
| № 725  Профи Информ 2005 | Какао с молоком | 200 | 3,13 | 2,16 | 18,61 | 106,4 | 19,13 | 0,47 | 0,04 | 0,65 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | | **46,48** | **36** | **184,81** | **1152,06** | **111,57** | **8,71** | **0,71** | **15,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | | 50 | 2,07 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 24,62 | 1,41 | 0,04 | 8,03 |
| № 499  Профи Информ 2005 | Котлеты рубленые из птицы | | 100/15 | 19,64 | 22,78 | 23,49 | 384,83 |  | 2,51 | 0,13 | 1,31 |
| № 220  Профи Информ 2005 | Картофельное пюре | | 200 | 4,18 | 5,16 | 25,9 | 166,8 | 36,7 | 1,26 | 0,18 | 16,36 |
| № 719  Профи Информ 2005 | Кофейный напиток | | 200 | 1,75 | 0,94 | 18,02 | 87,54 | 5,95 | 0,08 | 0,02 | 0,33 |
|  | Печенье | | 25 | 1,19 | 2,5 | 18,6 | 104 | 5 | 0,53 | 0,03 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи Информ 2005 | Икра кабачковая | | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,01 | 115,74 | 37 | 0,7 | 0,02 | 7 |
| № 144  Профи Информ 2005 | Щи со сметаной | | 250/5 | 1,89 | 4,01 | 8,39 | 77,25 | 18,36 | 0,67 | 0,06 | 15,24 |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | | 200 | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 18,62 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | |  | | **41,26** | **52,69** | **176** | **1352,98** | **146,25** | **10,44** | **0,65** | **48,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | 15 | | 3,48 | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | | 0,08 | 7.25 | 0,13 | 66,09 |  |  |  |  |
| № 284  Профи Информ 2005 | Каша вязкая молочная из риса | 200/10 | | 8,93 | 9,83 | 37,85 | 275,55 | 48,4 | 1,05 | 0,2 | 1,09 |
| № 725  Профи Информ 2005 | Какао с молоком | 200 | | 3,13 | 2,16 | 18,61 | 106,4 | 19,13 | 0,47 | 0,04 | 0,65 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 306  Профи Информ 2005 | Яйцо вареное | 1 шт. | | 4,67 | 3,45 | 0,28 | 50,86 | 4,08 | 0,8 | 0,02 |  |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| № 492  Профи Информ 2005 | Рагу из кур | 200 | | 22,66 | 21,51 | 30,18 | 404,96 |  | 2,85 |  | 20,03 |
| № 299  Профи Информ 2005 | Макароны отварные | 200 | | 7,94 | 4,7 | 48,5 | 268,7 | 10,7 | 1,02 | 0,1 |  |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | 200 | | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 13,39 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Яблоко | 150 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,0 | 13,5 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | |  | | **60,21** | **62,42** | **213,18** | **1538,38** | **114,45** | **12,94** | **0,581** | **37,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра морковная | | 50 | 2,35 | 4,6 | 12,33 | 100,1 |  | 1,77 | 0,03 | 6,72 |
| № 39  Профи Информ 2005 | Колбаса отварная | | 100 | 11,08 | 17,62 | 0,2 | 203,68 |  | 1,4 | 0,22 |  |
| № 282  Профи Информ 2005 | Каша гречневая | | 200 | 5,8 | 5,32 | 25,3 | 172,6 | 83 | 2,65 |  |  |
| № 719  Профи Информ 2005 | Кофейный напиток | | 200 | 1,75 | 0,94 | 18,02 | 87,54 | 5,95 | 0,08 | 0,02 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  | Апельсин | | 160 | 1,44 | 0,32 | 12,96 | 60,48 | 17,68 | 0,38 | 0,06 | 96 |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | | 50 | 0,32 | 0,02 | 0,64 | 4,05 | 1,95 | 0,06 |  | 0,55 |
| № 157  Профи Информ 2005 | Суп крестьянский | | 250/35 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 6,78 | 0,38 | 0,08 | 0,04 |
| № 714  Профи Информ 2005 | Чай с лимоном | | 200 |  |  | 14,97 | 59,88 |  | 0,05 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | |  | **36,63** | **37,56** | **142,17** | **1047,87** | **115,36** | **9,63** | **0,57** | **103,64** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи Информ 2005 | Икра кабачковая | | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,01 | 115,74 | 37 | 0,7 | 0,02 | 7 |
| № 443  Профи Информ 2005 | Гуляш из говядины | | 200/50 | 14,33 | 14,34 | 4,52 | 204,46 | 19,89 | 2,02 | 0,06 | 1,83 |
| № 299  Профи Информ 2005 | Макароны отварные | | 200 | 7,94 | 4,7 | 48,5 | 268,7 | 10,7 | 1,02 | 0,1 |  |
| № 572  Профи Информ 2005 | Кисель | | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |  | 0,024 | 0,16 | 2,52 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | | 100 | 2,07 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 24,62 | 1,41 | 0,04 | 8,03 |
| №133,  Профи Информ 2005 | Борщ с капустой и картофелем | | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 282  Профи Информ 2005 | Булочка «Российская» | | 60 | 4,12 | 3,6 | 32,93 | 180,64 | 40,91 | 0,48 | 0,06 | 0,03 |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14,97 | 59,88 |  | 0,05 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | |  | **39,62** | **39,9** | **190,96** | **1214,02** | **133,12** | **8,564** | **0,6** | **19,41** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 602  Профи Информ 2005 | Маринад овощной | | 100 | 1,48 | 9,53 | 10,34 | 133,05 | 48,43 | 0,63 | 0,05 | 2,75 |
| № 502  Профи Информ 2005 | Плов из кур | | 250 | 19,79 | 12,5 | 26,28 | 414,25 |  | 1,57 | 0,23 | 1,82 |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | | 200 | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 13,39 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| №  Профи Информ 2005 | Капуста тушеная с курицей | | 50/150 | 15,56 | 15,26 | 13,85 | 254,98 | 38,82 |  | 40,57 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | |  | **50,03** | **50,41** | **133,6** | **1305,7** | **113,89** | **8,45** | **41,051** | **8,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| № 768  Профи Информ 2005 | Блинчики со сгущ. молоком | | 50/10 | 4,58 | 4,7 | 22,77 | 151,7 | 12,42 | 0,35 | | 0,06 | 0,39 |
| № 422  Профи Информ 2005 | Печень тушеная в соусе | | 200/50 | 18,1 | 17,7 | 17,9 | 304 | 21,5 | 2,3 | | 0,06 | 0,6 |
| № 282  Профи Информ 2005 | Каша гречневая вязкая | | 200 | 5,8 | 5,32 | 25,3 | 172,6 | 83 | 2,65 | |  |  |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14,97 | 59,88 |  | 0,05 | |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | | 0,061 |  |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | | 50 | 2,07 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 24,62 | 1,41 | | 0,04 | 8,03 |
| № 163  Профи Информ 2005 | Суп картофельный с вермишелью | | 250 | 2,74 | 1,79 | 18,95 | 102,89 | 20.91 | 0,85 | | 0,1 | 8,25 |
| № 719  Профи Информ 2005 | Кофейный напиток | | 200 | 1,75 | 0,94 | 18,02 | 87,54 | 5,95 | 0,08 | | 0,02 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | |  | **42,94** | **38,81** | **171,92** | **1147,02** | **168,4** | **10,55** | | **0,44** | **17,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***11 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | 50 | 0,32 | 0,02 | 0,64 | 4,05 | 1,95 | 0,06 |  | 0,55 |
| № 364  Профи  Информ 2005 | Котлеты или биточки рыбные | 100/10 | 12,87 | 13,93 | 10,33 | 219,33 |  | 1,13 | 0,15 | 0,31 |
| № 537  Профи Информ 2005 | Капуста тушеная | 200 | 2,3 | 2,42 | 9,3 | 68,18 | 18,27 | 0,7 | 0,04 | 26,58 |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | 200 | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 13,39 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи  Информ 2005 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,01 | 115,74 | 37 | 0,7 | 0,02 | 7 |
| № 152  Профи Информ 2005 | Рассольник со сметаной с мясом | 250/5/10 | 5,7 | 4,66 | 15,61 | 127,18 | 97,37 | 1,27 | 0,1 | 8,39 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 |
|  | Печенье | 25 | 1,52 | 6,68 | 16,15 | 130,8 |  |  | 0,09 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | |  | **34,25** | **38,05** | **142,04** | **1048,82** | **175,98** | **9,94** | **0,59** | **47,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***12 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| № 514  Профи Информ 2005 | Каша вязкая молочная из пшена | 200/10 | 8,93 | 9,83 | 37,85 | 275,55 | 48,4 | 1,05 | 0,2 | 1,09 |
| № 644  Профи Информ 2005 | Компот из с/ф | 200 | 0,36 | 0,04 | 18,94 | 77,51 | 6,25 | 0,28 |  | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | 100 | 2,07 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 24,62 | 1,41 | 0,04 | 8,03 |
| №133, Профи Информ 2005 | Борщ с капустой и картофелем | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 282  Профи Информ 2005 | Булочка «Российская» | 60 | 4,12 | 3,6 | 32,93 | 180,64 | 40,91 | 0,48 | 0,06 | 0,03 |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 14,97 | 59,88 |  | 0,05 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.44 | 0,15 | 8,95 | 42,9 |  | 0,18 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
| **ИТОГО:** | | | **26,94** | **33,51** | **158,83** | **1044,6** | **125,43** | **6,3** | **0,471** | **9,36** |

***СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 41,4 | 33,42 | 199,47 | 1276,93 | 56,51 | 9,58 | 0,586 | 13,088 |
| 2 | 35,09 | 32,16 | 154,54 | 1062,53 | 127,36 | 9,98 | 0,69 | 16,05 |
| 3 | 43,69 | 47,98 | 170,94 | 1284,82 | 99,55 | 7,054 | 0,672 | 5,04 |
| 4 | 46,48 | 36 | 184,81 | 1152,06 | 111,57 | 8,71 | 0,71 | 15,28 |
| 5 | 41,26 | 52,69 | 176 | 1352,98 | 146,25 | 10,44 | 0,65 | 48,57 |
| 6 | 60,21 | 62,42 | 213,18 | 1538,38 | 114,45 | 12,94 | 0,581 | 37,18 |
| 7 | 36,63 | 37,56 | 142,17 | 1047,87 | 115,36 | 9,63 | 0,57 | 103,64 |
| 8 | 39,62 | 39,9 | 190,96 | 1214,02 | 133,12 | 8,564 | 0,6 | 19,41 |
| 9 | 50,03 | 50,41 | 133,6 | 1305,7 | 113,89 | 8,45 | 41,051 | 8,98 |
| 10 | 42,94 | 38,81 | 171,92 | 1147,02 | 168,4 | 10,55 | 0,44 | 17,6 |
| 11 | 34,25 | 38,05 | 142,04 | 1048,82 | 175,98 | 9,94 | 0,59 | 47,13 |
| 12 | 26,94 | 33,51 | 158,83 | 1044,6 | 125,43 | 6,3 | 0,471 | 9,36 |
| **СРЕДНЕЕ** | ***41,55*** | ***41,9*** | ***169,87*** | ***1206,31*** | ***124*** | ***9,34*** | ***3,97*** | ***28,44*** |