

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся образовательных организаций Кочубеевского Муниципального Округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средства)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ Рецептуры	
		7-11 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	90	13,2	10,1	19,9	225,6	0,016	0,044	3,14	0	2,93	7,08	60,51	0,87	ДеЛи принт 2005 - 268	
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	Хлебпродинформ 2004 - 301	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция	
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	готовая продукция	
	Итого	495	17,9	11,5	101,4	579,2	0,096	0,094	4,486	0,6	22,04	48,48	168,31	2,29		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	ДеЛи принт 2005 -330	
	Голубцы любительские	90/30	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	№131-1984г.	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 202, 203	
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция	
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110	0	0	0	0	0	0	0	0	готовая продукция	
		Итого	855	33,06	94,2	167,4	961,5	1,42	0,31	6,491	27,15	140,9	163,11	662,7	11,54	
	Итого за день	1350	50,96	105,7	268,8	1540,7	1,516	0,404	10,977	27,75	162,94	211,59	831,01	13,83		
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	ДеЛи принт 2005 - 181	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	ДеЛи принт 2005 - 15	
	Булочка "Веснушка" (50 г.)	1шт.	3,8	3,1	28,2	156	0,02	0,02	0	0	11	0	0	1,11	ДеЛи принт 2005 - 429	
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377	
	Фрукты свежие	1 шт	0,4	0	12,6	52										
		Итого	522	13,9	25,1	91,4	625	0,0707	0,07	0,93	1,58	275,652	18	93,61	2,297	
ОБЕД	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 103, 297	
	Котлеты рыбные	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	ДеЛи принт 2005 - 234	
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	ДеЛи принт 2005 - 128	
	Овощи натуральные соленные(помидор)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 139	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	ДеЛи принт 2005 - 342	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция	
	Фрукты свежие	1 шт	0,4	0	12,6	52										
		Итого	800	22,6	23,2	106,8	774,4	1,431	0,431	11,4	27,25	165,46	127,48	576,22	8,73	
		Итого за день	1322	36,5	48,3	198,2	1399,4	1,5017	0,501	12,33	28,83	441,112	145,48	669,83	11,027	

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 70	
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	Дели принт 2005 - 297	
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели принт 2005 - 202, 203	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	Дели принт 2005 - 378	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция	
	Фрукты свежие	1 шт	0,4	0	12,6	52										
	Итого	550	26,5	23,1	100,2	704,3	0,29	0,36	4,6	8,87	216,08	94,52	397,7	10,64		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели принт 2005 - 102	
	Биточки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	Дели принт 2005 - 297	
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	Хлебпринтформ 2004 - 301	
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	Дели принт 2005 - 139	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция	
	Фрукты свежие	1 шт	0,4	0	12,6	52										
		Итого	815	26,97	21,9	116	788,5	1,226	0,2	6,356	11,518	164,49	100,48	467,79	27,278	
		Итого за день	1365	53,47	45	216,2	1492,8	1,516	0,56	10,956	20,388	380,57	195	865,49	37,918	
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	150/15	27	24	28,9	450	0,08	0,4	0,77	0,45	228	34,5	210	1,3	Дели принт 2005 - 223	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция	
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110										
		Итого	430	29,8	33	88,8	758,6	0,1307	0,43	1,316	0,45	237,822	45,4	238,71	2,117	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 88	
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	Дели принт 2005 - 297	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	3,2	Дели принт 2005 - 171	
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	1,03	Дели принт 2005 - 75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели принт 2005 - 349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция	
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110										
		Итого	805	29,9	28,8	135,4	1018,9	1,256	0,28	7,881	29,558	175,06	119,5	476,89	15,33	
		Итого за день	1235	59,7	61,8	224,2	1777,5	1,3867	0,71	9,197	30,008	412,882	164,9	715,6	17,447	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ																

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Рыба запеченная(горбуша)	90	76	6,75	1,71	144	0,07	0,01	5,81	4,69	72,92	21,4	291,24	0,49	Хлебпродинформ 2004 - 377
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	Дели принт 2005 - 128
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	Дели принт 2005 - 139
	Чай с лимовом	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Плоды свежие	1 шт.	0,4	0	12,6	52									
	Итого	552	83,8	17,25	65,71	565,6	0,22	0,12	7,28	17,26	163,18	57,68	426,26	26,61	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	Дели принт 2005 - 101
	Котлеты рубленые из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	Дели принт 2005 - 294
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели принт 2005 - 202, 203
	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 70
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	Дели принт 2005 - 342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Плоды свежие	1 шт.	0,4	0	12,6	52									
	Итого	805	30	25,6	140,2	912,1	1,431	0,311	7,51	19,49	120,7	114,45	490,9	8,14	
	Итого за день	1357	113,8	42,85	205,91	1477,7	1,651	0,431	14,79	36,75	283,88	172,13	917,16	34,75	
1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	Дели принт 2005 - 210
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,7	2,4	4,3	42	0,02	0,02	0,31	2,34	45,46	9,05	27,9	0,37	T24/96
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110									
	Итого	401	13,9	16,4	75,2	480,6	0,15	0,44	1,026	2,54	132,89	32,43	228,6	3,21	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 82
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 70
	Фрикадельки рыбные	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дели принт 2005 - 240
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	Хлебпродинформ 2004 - 301
	Чай с лимовом	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110									
	Итого	815	22,3	20,2	122,3	747,4	1,31	0,23	3,28	27,91	130,5	113,8	450	5,62	
	Итого за день	1216	36,2	36,6	197,5	1228	1,46	0,67	4,306	30,45	263,39	146,23	678,6	8,83	
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ															

2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Биточки из говядины	90	13,2	10,1	19,9	225,6	0,016	0,044	3,14	0	2,93	7,08	60,51	0,87	ДеЛя принт 2005 - 268
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛя принт 2005 - 171
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	0	0	15	0,0	14,5	24,6	3,6	0,1	ДеЛя принт 2005 - 331
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛя принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110									
	Итого	590	20,2	15,9	121,5	744,2	0,206	0,144	20,386	0	57,14	80,58	230,21	4,97	
ОБЕД	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛя принт 2005 - 103, 297
	Голубцы любительские	90/30	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	-2,3	13,55	31,2	34,41	143,8	2,1	№131-1984г.
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	3,6	13,6	41,8	330	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛя принт 2005 - 171
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛя принт 2005 - 75
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛя принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Сок т/п 1шт.														
	Итого	855	29,26	105,5	141,2	1010,6	1,41	0,44	14,061	22,78	169,3	181,11	697,7	14,24	
	Итого за день	1445	49,46	121,4	262,7	1754,8	1,616	0,584	34,447	22,78	226,44	261,69	927,91	19,21	
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	0,01	0,03	0,65	0,15	30	4	24,5	0,05	ДеЛя принт 2005 - 174
	Булочка "Домашняя" (50г.)	1шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	ДеЛя принт 2005 - 424
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	ДеЛя принт 2005 - 15
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛя принт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛя принт 2005 - 377
	Фрукты свежие	1 шт.	0,4		12,6	52									
Итого	507	12,7	23,4	87,5	597	0,0307	0,07	1,12	1	195,812	20,7	129,11	1,277		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛя принт 2005 - 102
	Котлеты рубленые из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	ДеЛя принт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛя принт 2005 - 171
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	ДеЛя принт 2005 - 139
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	ДеЛя принт 2005 - 342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0	12,6	52									
	Итого	805	27,77	22,8	146,1	956,8	1,371	0,271	6,57	15,89	168,7	109,75	492,7	30,128	
	Итого за день	1312	40,47	46,2	233,6	1553,8	1,4017	0,341	7,69	16,89	364,512	130,45	621,81	31,405	
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ															

2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	ДеЛи принт 2005 - 297
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 75
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Фрукты свежие	1 шт	0,4	0	12,6	52									
	Итого	560	26,6	31,3	101,2	794	0,2767	0,36	6,7	8,248	224,992	84,68	383,1	5,617	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 88
	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2	ДеЛи принт 2005 - 171
	Зразы рубленные (говядина)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	ДеЛи принт 2005 - 274
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0	12,6	52									
	Итого	822	23,45	24,6	98,55	721,3	1,23	0,27	5,59	28,74	151,88	111,52	428,5	12,66	
Итого за день	1382	50,05	55,9	199,75	1515,3	1,5067	0,63	12,29	36,988	376,872	196,2	811,6	18,277		
2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Плов из птицы (курица)	240 (90/150)	15,65	17,5	35,15	381,3	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 291
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110									
	Итого	540	18,35	18,3	94,95	614,9	0,15	0,23	9,536	3,23	69,11	58,9	266,1	5,2	
ОБЕД	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	2,4	ДеЛи принт 2005 - 139
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 103, 297
	Котлеты рыбные	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	ДеЛи принт 2005 - 234
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	ДеЛи принт 2005 - 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110									
	Итого	800	26,6	25,2	132,4	884,6	1,4	0,41	11,051	15,81	206,26	159,28	690,02	34,91	
Итого за день	1340	44,95	43,5	227,35	1499,5	1,55	0,64	20,587	19,04	275,37	218,18	956,12	40,11		

2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	ДеЛи принт 2005 - 210
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,7	2,4	4,3	42	0,02	0,02	0,31	2,34	45,46	9,05	27,9	0,37	T24/96
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	готовая продукция
	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0	12,6	52									
Итого	448	17,9	26,2	71	592,2	0,2007	0,48	1,46	2,64	146,492	41,33	237,31	4,427		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	ДеЛи принт 2005 - 101
	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 75
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	ДеЛи принт 2005 - 297
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0	12,6	52									
	Итого	820	30,8	26,5	127,1	869,8	1,396	0,29	8,196	14,518	137,09	112,68	524,29	7,87	
	Итого за день	1268	48,7	52,7	198,1	1462	1,5967	0,77	9,656	17,158	283,582	154,01	781,6	12,297	
2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	ДеЛи принт 2005 - 234
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	ДеЛи принт 2005 - 139
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,1	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	ДеЛи принт 2005 - 128
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	готовая продукция
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110,00									
Итого	545	19,1	21,5	94,8	664,6	0,25	0,18	1,956	12,58	121,67	69,88	327,42	27,13	ДеЛи принт 2005 - 70	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 82
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 234
	Шницель из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24	ДеЛи принт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	ДеЛи принт 2005 - 377
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	ДеЛи принт 2005 - 342
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	
	Сок т/п 1шт.	200	0,2	0,4	32,2	110									
Итого	822	21,9	19,2	133,1	781,2	1,281	0,241	6,18	33,59	117,1	96,95	320,6	4,71		
Итого за день	1367	41	40,7	227,9	1445,8	1,531	0,421	8,136	46,17	238,77	166,83	648,02	31,84		
ВСЕГО ЗА ПЕРИОД		15959	625,26	700,65	2660,21	18147,3	18,2335	6,662	155,362	333,202	3710,32	2162,69	9424,75	276,941	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 ДНЕЙ		1329,916667	52,105	58,3875	221,68417	1512,275	1,51946	0,55517	12,9468	27,7668	309,193	180,224	785,396	23,0784	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Инженер-технолог:

9

Сьедин С. В.