

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления
Роспотребнадзора по
Краснодарскому краю

Потемкина

Потемкина М. А.

14.11.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО КШП «Русь»



Г. Ю. Качура

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № *54*

Качура

**ООО Комбинат школьного питания «Русь»
города Краснодара**

Примерное циклическое меню

завтраков учащихся

с 7 до 10 лет

на осенне-зимний период

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
413	Сосиска «Молочная» ГОСТ отварная	80	9,60	23,04	1,92	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,64	151,60	192,00	1,92			
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80			
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	66	0,71	6,70	3,04	66,00	0,03	13,42	0,00	0,00	0,00	13,28	20,24	11,67	0,55			
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80			
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86				
	Яблоко свежее	120	0,32	0,32	11,76	56,40	0,36	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64				
	Итого:		24,84	33,27	110,34	830,10	0,72	25,43	0,00	0,00	0,00	140,77	476,18	303,17	12,35			

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
451	Запеканка творожная (творог 9%) со сгущенным молоком 8,5%	150/30	28,87	22,17	48,37	508,5	0,11	1,15	0,13	0,00	381,20	432,70	52,69	1,08		
	Какао с цикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Бутерброд с колбасой «Сервелат Мускатный» п/к на хлебе пшеничном	30/40	8,90	10,60	27,90	222,00	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	61,00	23,50	1,40		
	Итого:		41,57	36,67	102,07	878,50	0,22	1,15	0,13	0,00	524,20	613,70	94,19	3,08		

Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
388	Котлета рубленая из мяса птицы (тушка ЦБ без кости)	80	20,00	11,45	13,12	236,80	0,10	0,00	0,09	0,00	24,42	184,10	26,34	1,92				
520	Макаронны отварные с м/сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39				
	Салат из моркови с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,8	1,2	6,44	39,99	0,036	2,6	12	1,2	19,2	32	20,4	0,36				
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10				
	Груша свежая	120	0,32	0,24	8,24	37,6	0,01	3	0	0,24	15,2	12,8	9,6	1,84				
	Итого:		32,08	19,45	117,86	820,59	0,26	27,60	12,12	1,44	130,82	369,86	111,44	7,19				

Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
344	Омлет (на молоке 2,5%) с колбасой вареной «Классической», маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/30/5	29,00	55,10	4,30	620,00	0,29	0,00	0,70	0,00	170,00	488,00	38,00	4,80				
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	1,56	3,00	1,88	41,60	0,02	9,51	36,00	0,02	27,60	33,20	9,20	0,48				
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
	Какао с цикорисм на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60				
	Йогурт молочный 2,8% в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10				
	пром/производства		44,92	66,16	74,24	1047,80	0,49	10,11	56,70	0,02	466,00	824,10	111,60	7,86				

II неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Сарделька «Говяжья» отварная	80	8,00	19,20	1,60	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,20	126,40	16,00	1,60			
516	Каша гречневая распычатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80			
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,72	2,40	1,64	31,20	0,02	2,48	18,00	0,02	21,20	27,60	8,00	0,27				
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86				
	Кондитерское изделие «Зефир» в пром/упаковке	45	0,36	0,05	35,91	146,20	0,00	0,00	0,00	0,11	11,25	5,40	2,70	0,63				
	Итого:		23,29	24,86	132,77	841,90	0,35	2,49	18,00	0,13	135,30	450,54	115,40	9,74				

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Филе птицы запеченное с овощами и сыром «Российским» 55%	80/30/20	20,10	9,90	13,18	303,28	0,19	5,74	8,06	0,00	311,30	423,10	43,76	2,59				
	Картофель по-деревенски	150	0,03	6,18	0,06	172,5	0,15	17,30	0,03	0,00	5,31	14,25	28,50	0,04				
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,90	2,43	2,16	35,60	0,04	0,63	18,00	0,01	27,20	20,00	10,40	0,49				
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
379	Напиток из цикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60				
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	0,072	45,6	0	0,024	42	20,4	13,2	0,12				
	Итого:		28,95	20,81	71,46	783,18	0,56	69,27	26,09	0,04	530,21	670,65	141,16	5,42				

Комплексы №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																																											
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																																											
494	Бифстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	80/80	28,00	19,80	8,96	328,00	0,19	3,80	0,11	0,00	63,68	325,60	49,44	3,04																																											
															520	Макароньы отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39																												
																														Салят из свежей капусты с зеленым горошком консервированным, маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	1,78	5,14	2,40	63,28	0,02	12,28	0,02	0,01	22,64	33,21	8,06	0,48														
																																												Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
Чай с лимонном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90																																												
														Итого:		40,90	31,55	93,84	812,48	0,33	18,98	0,16	0,02	157,37	501,55	114,84	7,39																														

Комплексы №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																																									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																																									
470	Оладьи из печени говяжьей по-кушневски с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	80/10	17,02	12,65	11,90	230,40	0,25	24,77	6,12	0,00	96,48	282,68	21,76	5,79																																									
															Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	2,01	3,28	16,32	106	0,12	0,07	0,02	20	69,49	28,82	58,66	1,05																											
																													Икра свекольная	60	0,92	0,036	3,51	71,91	0,012	3,96	0	0	23,16	23,6	10,8	3,96													
																																											Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
Сок яблочный пром./производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80																																										
														Пирожок печеный с джемом смородиновым	50	3,27	3,45	30,68	163,30	0,47	0,37	0,01	0,04	10,51	37,33	6,54	0,61																												
Итого:		29,78	20,58	121,37	833,81	1,01	33,17	6,15	20,04	238,04	473,33	137,16	16,09																																										

III неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
413	Сосиска «Молочная» ГОСТ отварная	80	9,60	23,04	1,92	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,64	151,60	192,00	1,92	
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39	
	Помидоры свежие натуральные	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10	
	Пром/производства	120	0,32	0,32	11,76	56,40	0,36	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
	Яблоко свежее		21,93	30,24	111,92	853,00	0,53	49,00	0,03	0,00	0,00	0,00	134,24	335,36	274,00	8,46	
	Итого:																

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Пудинг творожный (творог 9%/со стуженным молоком 8,5% ГОСТ	150/30	16,64	12,54	39,29	335,00	0,08	0,35	0,08	0,68	235,50	264,60	35,09	0,99		
379	Напиток из цикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Булгур с ветчиной говяжьей на хлебе пшеничном	30/50	7,90	7,10	28,07	167,00	0,12	21,60	0,00	0,00	15,85	84,66	24,93	1,39		
	Итого:		26,34	20,94	81,56	578,00	0,20	21,95	0,08	0,68	373,35	469,26	78,02	2,98		

Комплекс №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Пример пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Жаркое по-домашнему с говядиной (бескостная, мякоть)	80/120	21,38	7,45	21,11	240,80	0,23	26,50	0,02	0,00	28,05	279,03	53,02	3,26				
	Огурцы свежие натуральные	60	0,42	0,06	1,60	8,57	0,01	6,00	0,00	0,00	14,74	27,00	8,57	0,38				
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78					
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86					
	Кондитерское изделие Вафли «Золотце мое» со сливочной начинкой в пром/упаковке	45	1,50	12,20	25,00	217,00	0,02	0,00	2,00	0,00	3,00	17,00	2,00	0,20				
	Итого:		28,66	20,52	95,58	673,57	0,38	32,51	2,02	0,00	73,44	404,17	95,29	6,28				

Комплекс №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Пример пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы (тушка ЦР бескостная) в сметанном соусе (сметана 15%)	80/30	36,4	22,58	30,1	226	0,06	3,9	0,03	0	25,4	120,15	50,1	1,34				
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80					
	Икра свекольная	60	0,92	0,036	3,51	71,91	0,012	3,96	0	23,16	23,6	10,8	3,96					
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80					
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78					
	Какао с пикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60					
	Йогурт молочный 2,8% в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10					
	Итого:		60,13	32,88	141,52	908,61	0,44	8,46	20,03	0,00	362,96	642,65	178,20	12,38				

IV неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
Завтрак																												
	Сарделька «Говьяжья» отварная	80	8,00	19,20	1,60	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,20	126,40	16,00	1,60												
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	111	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10													
	Салат из моркови с м/растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,8	1,2	6,44	39,99	0,036	2,6	12	1,2	19,2	32	20,4	0,36														
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80														
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78														
379	Напиток из пикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60														
	Кондитерское изделие «Маршмэлл желейный» в пром./упаковке	45	0,04	0,00	2,20	144,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,45	0,90	0,18														
	Итого:		19,10	23,61	78,70	734,39	0,25	2,73	12,00	1,20	197,00	428,75	112,60	4,42														

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
Завтрак																												
	Печень говяжья пор-строгановски (сметана 15% ГОСТ)	80/80	22,72	17,28	6,08	272,00	0,36	41,76	9,79	0,00	146,56	401,82	28,96	8,48														
520	Макароны отварные с м/сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39														
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,72	2,40	1,64	31,20	0,02	2,48	18,00	0,02	21,20	27,60	8,00	0,27														
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80														
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78														
	Сок яблочный пром./производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80														
	Булочка «Изюминка»	50	3,98	3,17	29,38	163,00	0,07	0,00	0,00	0,00	10,58	39,64	7,28	0,56														
	Итого:		39,28	29,61	124,56	920,40	0,59	48,24	27,82	0,02	255,34	616,02	104,34	15,08														

Комплекс №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Тертая из мяса птицы (тушка ЦБ безкостная)	80/25	35,28	16,72	26,74	272,00	0,06	3,85	0,03	0,00	28,24	146,81	63,98	1,46				
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	2,01	3,28	16,32	106	0,12	0,07	0,02	20	69,49	28,82	58,66	1,05				
	Салат из свеклы с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,84	5,04	5,06	69,00	0,01	5,64	0,00	0,00	23,05	24,25	12,50	0,76				
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10				
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	0,072	45,6	0	0,024	42	20,4	13,2	0,12				
	Итого:		44,35	26,04	112,78	786,80	0,38	77,16	0,05	20,02	194,18	301,18	178,64	5,07				

Комплекс №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Завтрак																						
	Говядина (заднелазовая безкостная) тушеная с овощами по сезону	80/25	28,60	3,40	7,63	176,00	0,19	0,02	0,00	12,32	26,09	313,55	46,19	3,29								
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80								
	Помидоры свежие натуральные	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53								
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10								
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78								
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90								
	Итого:		43,92	6,93	109,64	664,10	0,57	17,92	0,00	12,33	114,94	635,83	151,83	11,40								

Комплексы №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
Завтрак																												
	Птица запеченная (голень ЦБ)	80	28,07	4,48	2,24	115,20	0,11	2,47	0,12	0,00	32,87	103,43	40,32	0,71														
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	12,80	34,30	271,5	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,75														
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	1,56	3,00	1,88	41,60	0,02	0,50	36,00	0,02	27,60	33,20	9,20	0,48														
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80														
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78														
378	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	1,60	1,60	17,30	87	0,03	0,60	0,01	0,00	73,00	54,00	13,00	0,90														
	Груша свежая	120	0,32	0,24	8,24	37,6	0,01	3	0	0,24	15,2	12,8	9,6	1,84														
	Итого:		40,38	22,88	96,82	703,10	0,33	6,60	36,20	2,86	189,47	360,63	127,12	6,26														

Комплексы №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
Завтрак																												
344	Омлет (на молоке 2,5%) с колбасой вареной «Классической», маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/30/5	29,00	55,10	4,30	620,00	0,29	0,00	0,70	0,00	170,00	488,00	38,00	4,80														
	Огурцы, помидоры натуральные	30/30	0,84	0,96	1,71	11,40	0,02	10,50	0,00	0,02	12,12	20,40	10,20	0,06														
	Сыр «Российский» 50%	30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,01	0,48	0,07	0,00	300,00	162,00	15,00	0,33														
	Масло сливочное 72,5% ГОСТ	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,01	0,00	9,70	0,00	2,20	1,90	0,30	0,00														
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80														
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78														
	Какао с цикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60														
	Итого:		45,80	77,72	64,77	1112,60	0,43	10,98	10,47	0,02	628,72	865,20	108,80	7,37														

Выход II блюда, овощей будет регулироваться в зависимости от цен на продукты и суммы собираемых родительских денежных ср-в.
Витаминизация III блюда производится ежедневно согласно норм СанПиНа 2.4.5.2409-08
При приготовлении II блюда используется йодированная соль.

Генеральный директор

Технолог



Качура Г. Ю.

Кадет С. М.

Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии СанПин 2.4.5-2409-08

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	16,0-20,0	20,0
Хлеб пшеничный	30,0-37,5	35,0
Мука пшеничная	3,0-3,75	10,0
Крупы, бобовые	9,0-11,3	11,0
Макаронные изделия	3,0-3,75	3,5
Картофель	50,0	50,0
Овощи свежие, зелень	70,0-88,0	87,5
Фрукты (плоды) свежие	40,0-50,0	47,0
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,0-3,75	3,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	40,0
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	15,4-19,3	15,8
Цыплята 1 категории (куры 1 категории п/п)	8,0-10,0	12,0
Рыба-филе	12,0-15,0	12,1
Колбасные изделия	3,0-3,75	6,8
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60,0-75,0	65,0
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30,0-37,5	20,0
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	10-12,5	12,0
Сыр	2,0-2,5	2,0
Масло сливочное	6,0-7,5	6,0
Масло растительное	3,0-3,75	4,2
Яйцо диетическое	8,0-10,0	15,0
Сахар	8,0-10,0	12,0
Чай	0,08-0,10	0,2
Какао	0,24-0,3	0,3
Дрожжи пекарные	0,2-0,25	0,2
Соль	1,0-1,25	1,0

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно. В I и II блюдах используется йодированная соль. Выход свежих овощей и фруктов регулируется за счет цен.

