

Согласовано:
 Начальник ТОУ Роспотребнадзора
 по Краснодарскому краю
 в Лабинском, Курганинском,
 Мостовском районах



П.М.Надеин



Утверждаю:
 Начальник управления
 образования администрации
 муниципального образования
 Курганинский район
 М.Э.Романова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 10 лет
 зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
536	Сосиска отварная (детская)	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
708	Капуста тушеная	150	3,00	4,95	10,80	112,50	87,00	32,49	62,73	1,20	0,05	25,50	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	50/10	4,03	7,75	40,03	229,10	14,90	3,00	9,00	0,72	0,00	0,00	40,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО:		15,95	29,10	91,59	595,80	137,10	51,49	274,73	5,96	0,11	35,50	40,00
Обед													
	Овощи квашенные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,78	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
206	Суп картофельный с горохом	250	5,66	5,46	16,16	167,88	39,90	43,10	104,90	2,23	0,23	8,25	0,00
608	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	17,60	21,65	146,88	1,28	0,06	0,00	0,00
694	Пюре картофельное	150	3,15	1,20	22,05	112,50	40,50	32,88	97,56	1,05	0,15	5,55	0,03
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	39,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,55	16,74	113,43	780,68	154,49	160,17	442,64	6,92	0,65	23,81	0,04
	ВСЕГО за 1 день:		38,50	45,84	205,02	1375,86	290,95	212,69	722,61	12,88	0,76	56,30	40,06
2 ДЕНЬ													
Завтрак													
463	Сырники из творога со сметаной	150/10	11,87	10,45	27,30	335,56	348,48	28,30	282,80	1,07	0,13	0,63	44,65
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Печенье	50	3,21	3,41	20,21	87,17	10,82	1,25	0,36	0,04	0,02	0,00	0,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО:		19,00	17,98	82,80	614,93	491,30	43,55	448,96	3,87	0,22	11,93	44,66
Обед													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
170	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	2,50	2,75	13,51	90,00	57,50	26,05	60,98	1,25	0,05	10,75	0,01
646	Плов из птицы	80/150	19,45	23,01	12,47	339,00	18,50	38,61	183,17	1,54	0,07	1,31	0,05
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		23,37	26,72	101,50	757,43	122,21	108,11	345,28	4,93	0,31	16,13	0,08
	ВСЕГО за 2 день:		42,37	44,70	184,30	1372,36	613,51	151,66	794,24	8,80	0,53	28,06	44,74
3 ДЕНЬ													
Завтрак													
81	Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	24,96	8,52	18,36	0,35	0,01	15,00	0,00
563	Рыба жареная	80	15,65	11,57	3,68	182,12	38,95	53,08	232,50	0,82	0,11	1,71	0,01
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		25,10	16,76	77,84	563,29	145,45	142,06	425,45	3,97	0,43	28,12	0,06
Обед													
56	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,00	1,56	36,60	13,80	7,98	25,38	0,36	0,01	3,30	0,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,00	29,00	36,38	118,15	1,46	0,14	11,20	4,50
14	Ленивые голубцы	250	14,60	17,35	14,15	296,10	115,18	41,53	204,80	3,10	0,08	39,25	0,08
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,87	26,63	103,25	804,15	196,03	120,96	433,90	7,32	0,41	53,75	4,58
	ВСЕГО за 3 день:		47,97	43,39	181,09	1367,44	341,48	263,02	859,35	11,29	0,84	81,87	4,64
4 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
608	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	17,60	21,65	146,88	1,28	0,06	0,00	0,00
681	Каша гречневая вязкая	150	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	36,75	113,70	2,39	0,12	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,87	15,63	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,11	14,66	77,22	496,05	61,35	87,82	324,84	5,39	0,30	2,99	0,04
Обед													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
637	Птица отварная	80	12,16	7,79	0,00	121,60	22,40	19,35	139,74	1,07	0,02	0,00	0,04
321	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	15,90	136,50	57,00	40,50	97,50	1,20	0,08	12,00	0,00
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,71	18,84	108,81	716,13	158,17	136,91	440,76	5,61	0,40	25,15	0,06
	ВСЕГО за 4 день:		39,82	33,50	186,03	1212,18	219,52	224,73	765,60	11,00	0,70	28,14	0,10
5 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
590	Жаркое по-домашнему	75/250	9,50	10,13	35,15	413,50	45,60	95,40	491,72	5,80	0,32	13,80	30,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		13,88	11,19	76,61	583,28	86,86	120,28	625,38	9,76	0,45	26,79	30,42
Обед													
81	Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	24,96	8,52	18,36	0,35	0,01	15,00	0,00
200	Суп картофельный	250	2,75	3,00	19,50	112,50	35,00	31,08	76,55	1,25	0,13	12,00	0,00
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	80/80	14,80	8,37	6,97	160,01	55,59	63,76	254,37	1,02	0,11	3,57	0,01
681	Каша пшеничная вязкая	150	4,16	4,20	22,34	146,69	1,23	13,85	42,00	1,52	0,06	0,00	0,02
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		24,56	19,46	126,67	789,82	158,87	172,40	475,46	6,14	0,50	34,58	0,04
	ВСЕГО за 5 день:		38,44	30,65	203,28	1373,10	245,73	292,68	1100,84	15,90	0,95	61,37	30,46
6 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	12,30	24,96	0,75	0,01	4,56	0,00
438	Омлет натуральный	150	14,71	20,28	2,28	103,82	77,12	19,38	272,78	3,00	0,55	0,00	0,35
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	2,94	10,74	30,01	237,99	106,07	24,58	102,93	1,08	0,11	0,07	66,01
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО:		20,27	36,17	69,17	552,63	247,05	63,26	521,47	7,03	0,71	14,63	66,44
Обед													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,66	5,06	7,60	87,64	35,90	22,85	52,12	0,74	0,06	18,36	0,01

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
664 ²	Бефстроганов	80/50	20,88	14,13	7,38	241,25	47,50	28,19	220,28	2,38	0,10	1,00	0,08
694 ¹	Пюре картофельное	150	3,15	1,20	22,05	112,50	40,50	32,88	97,56	1,05	0,15	5,55	0,03
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		27,27	21,55	110,09	785,62	175,71	127,37	469,89	6,93	0,51	27,90	0,14
	ВСЕГО за 6 день:		47,54	57,72	179,26	1338,25	422,76	190,63	991,36	13,96	1,22	42,53	66,58
7 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
608	Биточек из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	17,60	21,65	146,88	1,28	0,06	0,00	0,00
321	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	10,90	136,50	57,00	40,50	97,50	1,20	0,08	12,00	0,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,87	15,63	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,23	16,47	75,60	545,60	120,03	111,69	309,65	4,20	0,29	19,00	0,03
Обед													
56	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,00	1,56	36,60	13,80	7,98	25,38	0,36	0,01	3,30	0,00
202	Суп из овощей	250	1,75	5,00	11,30	97,43	21,48	51,15	76,55	0,08	0,14	8,50	0,00
-	Запеканка из рыбы	80	9,43	3,38	3,93	79,68	80,80	29,98	149,5	0,59	0,04	0,62	0,01
688	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50	12,00	9,39	52,35	0,75	0,06	0,00	0,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,76	19,78	119,85	736,86	160,53	133,57	390,55	3,56	0,42	13,50	0,03
	ВСЕГО за 7 день:		33,99	36,25	195,45	1282,46	280,56	245,26	700,20	7,76	0,71	32,50	0,06
8 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	12,30	24,96	0,75	0,01	4,56	0,00
646	Плов из мяса птицы	75/140/75	20,68	28,01	39,53	380,21	22,52	47,00	223,00	1,88	0,09	1,59	0,06
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО:		25,40	31,76	84,71	590,03	69,88	75,80	367,26	6,23	0,21	16,15	0,06
Обед													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
170	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	2,50	2,75	13,51	90,00	57,50	26,05	60,98	1,25	0,05	10,75	0,01
626	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ИТОГО:		22,29	24,29	120,51	807,52	144,49	136,92	371,42	7,00	0,48	21,19	0,07
	ВСЕГО за 8 день:		47,69	56,05	205,22	1397,55	214,37	212,72	738,68	13,23	0,69	37,34	0,13
9 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
517	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/50	9,52	3,22	8,24	103,20	47,94	37,51	155,36	0,86	0,06	1,26	0,01
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,87	15,63	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,34	5,82	92,28	471,85	147,33	110,77	425,50	6,18	0,41	21,65	0,07
Обед													
81	Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	24,96	8,52	18,36	0,35	0,01	15,00	0,00
200	Суп картофельный	250	2,75	3,00	19,50	112,50	35,00	31,08	76,55	1,25	0,13	12,00	0,00
608	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	17,60	21,65	146,88	1,28	0,06	0,00	0,00
681	Каша гречневая вязкая	150	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	36,75	113,70	2,39	0,12	0,00	0,02
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	12,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		20,69	20,95	118,88	845,27	129,97	133,07	442,95	7,47	0,48	27,00	0,02
	ВСЕГО за 9 день:		36,03	26,77	211,16	1317,12	277,30	243,84	868,45	13,65	0,89	48,65	0,09
10 ДЕНЬ													
Завтрак													
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	3,80	5,80	116,00	118,00	22,17	116,50	0,40	0,06	0,60	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	50/10	4,03	7,75	40,03	229,10	14,90	3,00	9,00	0,72	0,00	0,00	40,00
1103	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	4,53	2,94	22,89	176,18	8,21	1,25	2,26	0,48	0,06	0,00	0,00
	ИТОГО:		13,56	14,89	92,52	596,28	157,11	26,42	203,56	4,20	0,15	10,60	40,02
Обед													
	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	12,30	24,96	0,75	0,01	4,56	0,00
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,66	5,06	7,60	87,64	35,90	22,85	52,12	0,74	0,06	18,36	0,01
668	Котлеты рубленные из кур	60	10,08	10,18	9,41	118,56	22,25	7,46	87,37	0,85	0,05	0,10	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	9,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,86	20,69	103,19	740,47	170,06	121,52	380,10	6,14	0,50	30,42	0,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ВСЕГО за 10 день:		31,42	35,58	195,71	1336,75	327,17	147,94	583,66	10,34	0,65	41,02	40,07
11 ДЕНЬ													
Завтрак													
56	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,00	1,56	36,60	13,80	7,98	25,38	0,36	0,01	3,30	0,00
586	Мясо тушеное	125	17,00	6,80	4,10	145,00	21,00	22,42	167,84	2,00	0,15	1,10	0,00
681	Каша гречневая вязкая	150	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	36,75	113,70	2,39	0,12	0,00	0,02
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО:		26,77	15,74	77,60	563,05	80,70	103,77	427,23	8,35	0,42	18,41	0,03
Обед													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,20	2,73	19,73	103,26	15,69	35,50	104,90	1,04	0,10	8,25	0,00
511	Шницель рыбный натуральный	75	10,35	9,53	4,30	84,31	27,47	39,48	179,5	0,64	0,05	0,82	0,02
321	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	10,90	136,50	57,00	40,50	97,50	1,20	0,08	12,00	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,82	19,97	110,45	652,50	146,37	158,93	483,03	5,02	0,42	25,14	0,04
	ВСЕГО за 11 день:		43,59	35,71	188,05	1215,55	227,07	262,70	910,26	13,37	0,84	43,55	0,07
12 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
608	Шницель из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	17,60	21,65	146,88	1,28	0,06	0,00	0,00
694	Пюре картофельное	150	3,15	1,20	22,05	112,50	40,50	32,88	97,56	1,05	0,15	5,55	0,03
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
1	Бутерброд с маслом	50/10	4,03	7,75	40,03	229,10	14,90	3,00	9,00	0,72	0,00	0,00	40,00
	ИТОГО:		22,54	21,85	98,93	665,78	208,76	79,91	357,80	3,97	0,27	9,84	40,06
Обед													
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,48	0,06	0,96	7,78	13,76	8,38	14,36	0,36	0,02	2,99	0,02
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
637	Птица отварная	80	12,16	7,79	0,00	121,60	22,40	19,35	139,74	1,07	0,02	0,00	0,04
708	Капуста тушеная	150	3,00	4,95	10,80	112,50	87,00	32,49	62,73	1,20	0,05	25,50	0,00
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,90	0,90	49,80	226,45	26,05	35,07	83,17	1,60	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,86	17,04	103,71	692,13	188,17	128,90	405,99	5,61	0,37	38,65	0,06
	ВСЕГО за 12 день:		45,40	38,89	202,64	1357,91	396,93	208,81	763,79	9,58	0,64	48,49	40,12

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	38,50	45,84	204,42	1375,86	290,95	212,69	722,61	12,88	0,76	56,30	40,06
2	42,37	44,70	184,30	1372,36	613,51	151,66	794,24	8,80	0,53	28,06	44,74
3	47,97	43,39	181,09	1367,44	341,48	263,02	859,35	11,29	0,84	81,87	4,64
4	39,82	33,50	186,03	1212,18	219,52	224,73	765,60	11,00	0,70	28,14	0,10
5	38,44	30,65	203,28	1373,10	245,73	292,68	1100,84	15,90	0,95	61,37	30,46
6	47,54	57,72	179,26	1338,25	422,76	190,63	991,36	13,96	1,22	42,53	66,58
7	33,99	36,25	195,45	1282,46	280,56	245,26	700,20	7,76	0,71	32,50	0,06
8	47,69	56,05	205,22	1397,55	214,37	212,72	738,68	13,23	0,69	37,34	0,13
9	36,03	26,77	211,16	1317,12	277,30	243,84	868,45	13,65	0,89	48,65	0,09
10	31,42	35,58	195,71	1336,75	327,17	147,94	583,66	10,34	0,65	41,02	40,07
11	43,59	35,71	188,05	1215,55	227,07	262,70	910,26	13,37	0,84	43,55	0,07
12	45,40	38,89	202,64	1357,91	396,93	208,81	763,79	9,58	0,64	48,49	40,12
СРЕДНЕЕ	41,06	40,42	194,72	1328,88	321,45	221,39	816,59	11,81	0,79	45,82	22,26

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Инженер-технолог МКУ ЦСЭ

Абдумелова Г.Е.