«СОГЛАСОВАНО»
На тальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и т. Севастополь
С.С. Ткачев

«СОГЛАСОВАНО» Директор МБОУ «СШ № 15» О.С. Соболева « УТВЕРЖДАЮ » Директор ООО « Луксор»



Д.Р.Акопова

ПРИМЕРНОЕ

цикличное меню одноразового питания учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях дети- сироты и дети оставшиеся без попечения родителей (обед)

2018г.

День: 1 - понедельник Неделя: первая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с	б люд 100	Свекла	103- 81	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	385	23,3	161,7	109,27	229,85	12,86
30	сыром и чесноком	100	Сыр	16,5- 15	40,71	93,67	/1,9	131,9	0,22	31,19	363	23,3	101,7	109,27	229,63	12,00
	сыром и чесноком		Чеснок	6,4-5												
			Масло растительное	5												
103	Суп с макаронными	300	Картофель 20%	113- 90	4,77	3,39	18,84	120,1	0,048	1,14	_	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
103	изделиями	300	Картофель 25%	120	1,,,,	3,37	10,01	120,1	0,010	1,11		0,57	11,1	213,5	10,5	0,00
	no _A ommin		Картофель 30%	128												
			Картофель 35%	138												
			Картофель 40%	150												
			Макаронные													
			изделия	12												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	14- 12												
			Масло сливочное	3												
229	Рыба, тушенная в	160\100	Рыба	254- 196	26,42	6,0	6,17	183,2	0,14	1,25	13,88	0	43,5	313,8	72,34	1,46
	томате с овощами		Морковь	45- 36												
			Лук репчатый	20- 17												
			Томатное пюре	20												
			Масло сливочное	11												
			Caxap	5												
312	Картофельное пюре	220	Картофель 20%	241 -193	6,73	10,56	44,9	302,0	0,33	22,57	0	0,13	32,98	37,3	20,46	0,5
			Картофель 25%	259												
			Картофель 30%	275												
			Картофель 35%	297												
			Картофель 40%	323												
			Молоко	35-33												
200	C	200	Масло сливочное	5,5	1.0	0.2	20.2	96.6	0.02	4.0	0	0.2	140	140	9.0	2.0
389 ПР	Сок яблочный Хлеб пшеничный	200 85	Сок яблочный Хлеб пшеничный	200 85	1,0 5,92	0,2 0,75	20,2 36,22	86,6 175,2	0,02	4,0	0	0,2	14,0 0,35	14,0 65,25	8,0 24,75	2,8 0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,73	29,1	175,2	0,08	_	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Яблоки	150	Яблоки	150	0,6	0,63	6,63	66,6	0,06	15,0	-	0,49	24,0	16,5	13,5	3,3
338	ЛОЛОКИ	130	ЛОЛОКИ	130	0,0	0,0	0,03	00,0	0,03	13,0	-	0,3	24,0	10,3	13,3	3,3

_														
Ī	ИТОГО:		95.	110	233.9	1201	0,6	101.7	398.8	25.8	331.5	862.6	399,4	24.25

День: 2 - вторник Неделя: первая Сезон: осень-зима

N₂	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		блюд													Ü	
61	Салат из моркови с яблоками	100	Морковь	93- 74	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	и курагой		Яблоки	14- 10												
			Курага	5,6-10												
			Caxap	2												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	20	Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
99	Суп из овощей	300\5	Картофель 20%	76-60	2,74	2,8	13,5	90,0	0,1	12,72	-	2,91	51,5	225,9	33	0,99
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	15- 12												
			Лук репчатый	14-12												
			Горошек зеленый	13,8 -9												
			Масло сливочное	6												
			Сметана	5												
274	Зразы мясные рубленые	140	Говядина 1 кат	103- 76	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	8,85
			Лук репчатый	62- 52												
			Молоко	22												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло сливочное	7+6												
			одик	1\4- 10												
			Мука пшеничная	12												
204	Макаронные изделия	180\5	Макаронные изделия	61	13,8	16,2	34,8	342	0,08	0,22	0	0	26,4	69,36	23,64	1,4
	отварные с сыром		Масло сливочное	5												
386	Простокваша	200	Простокваша	207- 200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,23
ПР	Пирожки с творогом	100	Мука пшеничная	60	9,51	13,62	23,47	215,8	0,05	0,013	29,0	3,34	56,1	86,69	12,41	0,56
	_ ^		Маргарин	10									ĺ			

	Яйцо	1\8-5												
	Caxap	20												
	Масло растительное	2												
	Дрожжи сухие	0,5												
	Молоко	30												
	Творог	20												
итого:			59,17	62,77	171,8	2026	0,58	19,6	166,5	18,0	464,9	913,7	575,5	15,35

День: 3 - среда Неделя: первая Сезон: осень-зима

No	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из капусты	100	Капуста свежая	99- 79	1,46	6,68	9,37	103,5	0,022	26,84	-	2,54	47,3	31,15	17,6	0,57
45	белокачанной с		Морковь	13- 10	ĺ	,	,	,	,	,		,	,	,	,	,
	морковью		Caxap	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	20	Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
96	Рассольник	300	Картофель 20%	113- 90	2,64	6,24	18,72	141,4	0,18	17,16	-	2,91	19,9	41,94	33,6	1,23
	ленинградский с		Картофель 25%	120												
	крупой пшеничной		Картофель 30%	130												
			Картофель 35%	139												
			Картофель 40%	150												
			Крупа пшеничная	6												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	7-6												
			Огурцы	34- 18												
			консервированные													
			Масло сливочное	6												
260	Гуляш из говядины	50\50	Говядина 1 кат	107- 79	61,66	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	3,51	21,18	154,15	22,03	3,06
			Лук репчатый	12- 10												
			Масло растительное	5												
			Мука	2												
			Томат пюре	8												
303	Каша гречневая вязкая	180\5	Крупа гречневая	45	5,5	6,0	24,6	174,6	0,14	0	0	0	10,14	130,6	86,4	2,9
			Масло сливочное	5												

389	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	ı	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	ı	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Апельсины	150	Апельсины	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	итого:				84,9	39,8	143,3	1172	0,76	108,9	50,0	10,71	172,4	560,9	219,4	14,0

День: 4 - четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	іны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
121	Суп молочный с	300	Молоко	150	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
	крупой		Крупа гречневая	24												
			Масло сливочное	2,5												
			Caxap	3												
222	Пудинг из творога со	250\20	Творог	192 -190	43	32,25	26,4	787,5	0,18	1,38	189,4	0	570,47	1004	77,46	2,94
	сгущенным молоком		Изюм	25,5- 25												
			Крупа манная	20												
			Caxap	20												
			Яйца	1\4- 10												
			Масло сливочное	10												
			Мука пшеничная	10												
			Сметана	10												
			Молоко сгущенное	20												
352	Кисель из сока	200	Сок	60	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	фруктового		Caxap	19												
			Крахмал	10												
14	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,2	98,58	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	14,22	1,8	86,89	420,7	0,16	-	-	2,33	41,4	156,6	59,4	1,96
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
ПР	Зефир	30	Зефир	30	0,21	0	0,28	112,8	0	0	0	0	9,38	4,62	2,37	0,42
	итого:				62,27	50,31	158,7	1671	0,39	82,36	120,9	3,76	824,45	1312,5	161,39	5,78

День: 5 – пятница Неделя: первая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>C</i> 1	C	блюд	M	93- 74	1,52	5.12	12.10	105.0	0.06	<i>5</i> 1		2.04	27.64	5.6.5	20.5	1.06
61	Салат из моркови с	100	Морковь Яблоки		1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	яблоками и курагой			14- 10 5,6- 10												
			Курага	2												
			Сахар	5												
209	Яйцо вареное	20	Масло растительное Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
82	Борщ с капустой и	300\5	Картофель 20%	30-24	2,19	5,88	14,1	124,4	0,013	12,36	-	2,88	41,3	63,6	31,44	1,41
02	картофелем	300\3	Картофель 25%	32	2,19	3,00	14,1	124,4	0,00	12,30	_	2,00	41,3	05,0	31,44	1,41
	картофелем		Картофель 20%	35												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 33%	40												
			Капуста	30- 24												
			Свекла	60- 48												
			Лук репчатый	18- 15												
			Морковь	15-12												
			Масло сливочное	6												
			Томатная паста	9												
			Сахар	3												
			Сметана	5												
259	Жаркое по-домшнему	50\250	Говядина 1 кат	107- 79	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	0	61,0	411,5	84,96	7,72
	из говядины	00,200	Картофель 20%	250- 200	S_, .	20,10	22,10		0,2 :	10,02		· ·	01,0	.11,0	0.,50	,,
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24- 20												
			Масло сливочное	10												
			Томатное пюре	12												
386	Простокваша	200	Простокваша	207- 200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Пряники	40	Пряники	40	3,4	4,52	27,88	163,8	0,04	-	26,0	0,42	16,4	34,8	6,0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,66

ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Бананы	150	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,6	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	итого:				59,0	60,8	192,8	1666	1,23	47,28	113,8	8,4	420	931,5	287,7	14,7

День: 6 - понедельник Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг))	Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с	100	Свекла	99- 75	18,52	60,42	180,6	134,0	0,39	55,3	-	32,7	51,86	593,08	308,3	16,6
	изюмом и курагой		Курага	5,6-10												
			Изюм	6,2 -10												
			Масло растительное	6												
99	Суп из овощей	300	Картофель 20%	76- 60	2,74	2,8	13,5	90,0	0,1	12,72	-	2,91	51,5	225,9	33	0,99
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	15- 12												
			Лук репчатый	14- 12												
			Горошек зеленый	13,8- 9												
			Масло сливочное	6												
243	Сосиски (сардельки, колбаса) отварные	100	Сосиски (сардельки, колбаса) отварные	103-10 0	12,2	34,5	0,54	364,4	0,2	0	44,7	0,67	41,1	180	22,2	2
204	Макаронные изделия	150	Макаронные	48	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
	отварные с сыром		изделия													
			Масло сливочное	7												
			Сыр	7,5- 7												
386	Напиток к\м	200	Молоко	207- 200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	=.	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
ПР	Пирожки с творогом	100	Мука пшеничная	60	9,51	13,62	23,47	215,8	0,05	0,013	29,0	3,34	56,1	86,69	12,41	0,56
			Маргарин	10												
			Яйцо	1\8-5												
			Caxap	20												
			Масло растительное	2												

	Дрожжи сухие	0,5												
	Молоко	30												
	Творог	20												
итого:			69,8	135,1	312,3	2383	1,0	70,95	115,7	41,0	488,5	1559	461,4	29,5

День: 7 – вторник Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из капусты	100	Капуста свежая	99- 79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
45	белокачанной с		Морковь	13- 10										,		ŕ
	морковью		Caxap	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	20	Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
102	Суп картофельный с	300	Картофель 20%	76- 60	5,88	6,4	23,07	173,3	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,36	45,9	2,19
	фасолью		Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Фасоль	24,2- 24												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	18- 15												
			Масло сливочное	6												
265	Плов из говядины	50\150	Говядина 1 кат	107- 79	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Крупа рисовая	51												
			Лук репчатый	9-7,5												
			Морковь	15- 12												
			Масло сливочное	7,5												
			Томат пюре	12												
386	Простокваша	200	Простокваша	207- 200	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Бананы	150	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,6	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	ИТОГО:				31,3	28,8	166,8	1052	1,9	63,1	87,8	6,4	378,9	581,3	287	9,15

День: 8 - среда Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с	100	Свекла	103- 81	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	385	23,3	161,7	109,27	229,85	1,31
	сыром и чесноком		Сыр	16,5- 15												
			Чеснок	6,4- 5												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с	300	Картофель 20%	76- 60	5,88	6,4	23,07	173,3	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,36	45,9	2,19
	горохом		Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Горох	24,2- 24												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	18- 15												
			Масло сливочное	6												
230	Рыба, припущенная в	160	Треска	254- 196	26,42	6,0	6,17	183,2	0,14	1,25	13,88	0	43,5	313,8	72,34	1,46
	молоке		Лук репчатый	27- 22												
			Молоко	27												
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	143- 115	2,04	3,2	13,6	91,53	0,1	6,84	0	0,04	9,99	11,26	6,2	0,18
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5- 2												
			Лук репчатый	5,5- 4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1,5												
312	Картофельное пюре	100	Картофель 20%	109- 87	30,6	4,8	20,44	127,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	117												
			Картофель 30%	125												
			Картофель 35%	135												
			Картофель 40%	147												
			Молоко	16- 15												
			Масло сливочное	2,5												
389	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82

ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Апельсины	150	Апельсины	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	итого:				122,8	116	222,9	1208	1,15	147,1	398,9	28,0	342,73	781,4	420,9	11,19

День: 9 - четверг Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	іны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из капусты	100	Капуста свежая	99- 79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
45	белокачанной с		Морковь	13-10												
	морковью		Caxap	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	20	Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
98	Суп крестьянский с	300\5	Картофель 20%	37-30	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
	крупой (перловой)		Картофель 25%	40												
			Картофель 30%	43												
			Картофель 35%	47												
			Картофель 40%	50												
			Капуста	46- 36												
			Морковь	16- 10												
			Лук репчатый	14-12												
			Крупа перловая	12												
			Масло сливочное	6												
			Сметана	5												
280	Фрикадельки из	110\75	Говядина 1 кат	103- 76	42,64	19,86	1,74	356,2	0,16	2,0	40,0	2,4	29,48	438,6	53,8	6,68
	говядины в соусе		Лук репчатый	7-6												
			Томатное пюре	4												
			Масло растительное	7												
		Хлеб пшеничный 16	16													
			22													
				10+6												
			Сметана	19												

303	Каша рисовая вязкая	180\5	Крупа рисовая	45	3,0	5	31,88	184,8	0,024	0	0	0	4,95	66,69	21,6	0,44
			Масло сливочное	5												
386	Напиток к\м	200	Молоко	207- 200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	1	252	18	29,4	0,21
ПР	Пряники	40	Пряники	40	3,4	4,52	27,88	163,8	0,04	-	26,0	0,42	16,4	34,8	6,0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Яблоки	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:				71,52	48,61	166,6	1400	0,58	54,13	158	6,89	444	991,6	205,6	15,5

День: 10 - пятница Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		блюд														
	Салат из капусты	100	Капуста свежая	99- 79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
45	белокачанной с		Морковь	13- 10												
	морковью		Caxap	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	20	Яйцо	1\2- 20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0	50,0	0	11,0	38,4	2,4	0,5
88	Щи из свежей капусты	300	Картофель 20%	46- 36	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	с картофелем		Картофель 25%	48												
			Картофель 30%	52												
			Картофель 35%	55												
			Картофель 40%	60												
			Капуста	76- 60												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	18- 15												
			Масло сливочное	6												
			Томат пюре	3												
289	Рагу из курицы	125\250	Куры 1 кат(потрош)	206-181	31,4	29,3	38	542,4	0,18	28,32	36,5	0	92	257	96,76	3,08
			Картофель 20%	200- 160												
			Картофель 25%	214												
			Картофель 30%	229												
			Картофель 35%	246												
			Картофель 40%	269												

			Мука пшеничная	3												
			Масло сливочное	12												
			Лук репчатый	24- 20												
			Морковь	44-35												
			Томат паста	6												
386	Напиток к\м	200	Молоко	207- 200	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	55	Хлеб ржаной	55	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Яблоки	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	итого:				52,94	49,69	136,7	1231	0,56	88,91	128,5	6,45	469,9	704,2	216,6	11,11

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Акопова

	Б	Ж	У	Э.ц.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 1	95,4	116	233,9	1201	0,6	101,7	398,8	25,8	331,5	862,6	399,4	24,25
День 2	59,17	62,77	171,8	2026	0,58	19,6	166,5	18,0	464,9	913,7	575,5	15,35
День 3	84,9	39,8	143,3	1172	0,76	108,9	50,0	10,71	172,4	560,9	219,4	14,0
День 4	62,27	50,31	158,7	1671	0,39	82,36	120,9	3,76	824,45	1312,5	161,39	5,78
День 5	59,0	60,8	192,8	1666	1,23	47,28	113,8	8,4	420	931,5	287,7	14,7
День 6	69,8	135,1	312,3	2383	1,0	70,95	115,7	41,0	488,5	1559	461,4	29,5
День 7	31,3	28,8	166,8	1052	1,9	63,1	87,8	6,4	378,9	581,3	287	9,15
День 8	122,8	116	222,9	1208	1,15	147,1	398,9	28,0	342,73	781,4	420,9	11,19
День 9	71,52	48,61	166,6	1400	0,58	54,13	158	6,89	444	991,6	205,6	15,5
День10	52,94	49,69	136,7	1231	0,56	88,91	128,5	6,45	469,9	704,2	216,6	11,11
Итого:	709,1	707,9	1905,8	15010	7,66	664	1638,9	155,4	4337,3	9198,6	2310	134,5

на основании

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

СанПиН 2.4.5.2409-08

Согласно пункту 6.29 внесены изменения с 1марта по 31 мая

ПРИЛОЖЕНИЕ

к примерному цикличному меню одноразового питания учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях дети сироты, оставшиеся без попечения родителей

(обед)

2018г.

День: 2 - вторник Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		блюд)	
320	Морковь, тушенная с	100	Морковь	106-8 5	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
	яблоками и курагой		Яблоки	14- 10												
			Курага	8,9- 10												
			Caxap	2,5												
			Масло сливочное	5												

День: 3 - среда Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

N₂	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		блюд													Ò	
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214- 172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												1
			Морковь	2,5- 2												1
			Лук репчатый	5-4												1
			Томат пюре	6												1
			Мука пшеничная	1												1
			Caxap	3												<u> </u>

День: 5 – пятница Неделя: первая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Минеј	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		блюд)	
320	Морковь, тушенная с	100	Морковь	106-8 5	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
	яблоками и курагой		Яблоки	14- 10												

Возрастная категория: 11-17 лет

День: 7 – вторник Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214- 172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5											·	
			Морковь	2,5- 2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Caxap	3												

День: 9 - четверг Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№	Наименование	Выход	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
рец.	блюда	готовых	продуктов	закладки					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		блюд													Ü	
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214- 172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5- 2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Caxap	3												