


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
(завтрак)
2021г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	200\5	Крупа рисовая	31	6,0	10,9	43	294,0	0,06	0,96	54,8	2,0	150,72	235,68	71,32	1,86
			Сахар	6												
			Масло сливочное	5												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\13	Сыр российский	14-13	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	30												
383	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахаром	15												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	658			20,95	26,8	93	696,8	0,19	11,45	223,3	2,2	455,92	537,4	112,57	6,2

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
268	Котлеты из говядины	80	Говядина 1 кат	80-59	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	14												
			Мука пшеничная	7												
			Масло растительное	5												
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194-155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
ПР	Печенье	25	Печенье	25	0,19	0	0,24	96,76	0	0	0	0	8,04	3,96	2,04	0,36
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	22	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО:	570			25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
261	Печень, тушенная в соусе	52\50	Печень говяжья	90-75	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	6												
			Масло растительное	6												
			Лук репчатый	12-10												
303	Каша гречневая вязкая	150\5	Крупа гречневая	37,5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	5												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО:	587			22,67	15,38	81,98	575	0,62	71,58	23,37	1,48	119,71	422,1	94,63	19,97

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
227	Рыба, припущенная	60	Треска	84-70	11,92	2,64	2,78	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,6	137,5	32,6	0,66
			Лук репчатый	4,5-2												
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194-155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
383	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	15												
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО:	550			20,49	14,15	3,72	471,2	0,31	33,91	56,26	0,92	190,79	366,1	103,5	2,99

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
268	Шницель из говядины	80	Говядина 1 кат	80-59	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	14												
			Мука пшеничная	7												
			Масло растительное	5												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214-173	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	2,5												
			Масло растительное	2,5												
			Морковь	4-3												
			Лук репчатый	8-6												
			Томатное пюре	9												
			Мука пшеничная	2												
352	Кисель из сока фруктового	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
			Сахар	10												
			Крахмал	7,5												
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО:	540			20,13	21,98	93,16	653,7	0,26	101,1	16,16	0,82	69,75	222,7	61,94	3,6

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
220	Макароны отварные с сыром	150\5\10	Макароны	52,5	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Масло сливочное	5												
			Сыр	11-10												
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	Масло сливочное	10	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Хлеб пшеничный	30												
383	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	15												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	610			19,59	26,42	62,54	567,4	0,28	11,0	213,8	1,06	326,82	418,78	94,0	5,42

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
290	Курица тушеная в соусе	60\57	Куры 1 кат (потраш)	101-90	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,2-1												
			Масло растительное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
303	Каша пшеничная вязкая	150\5	Крупа пшеничная	37,5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
			Масло сливочное	5												
289	Сок фруктовый	200	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО:	582			33,15	26,99	65,5	637,2	0,32	12,12	80,1	0,76	316,6	464,4	146,56	4,77

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Омлет паровой натуральный				25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,7	0	342,28	376,53	46,48	1,13
383	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	615			28,94	28,52	84,71	709,6	0,2	12,16	163,7	0,48	491,88	504,53	75,88	4,36

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
227	Рыба, припущенная	60	Треска	84-70	11,92	2,64	2,78	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,6	137,5	32,6	0,66
			Лук репчатый	4,5-2												
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194-155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	22	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО:	575			20,95	12,18	98,25	590,6	0,3	101,6	6,26	1,49	94,49	246,65	75,36	4,0

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
664	Зразы рубленые	110	Говядина 1 кат	78-57	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	12												
			Мука пшеничная	8												
			Масло растительное	12												
			Лук репчатый	46,5-39												
			Яйца	1/3-12,5												
Зелень	4,5-3															
310	Картофель отварной	100\5	Картофель 20%	129-103	2,0	0,4	15,8	74,8	0,1	14,5	-	0,1	12	54	22	0,8
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	3												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,53	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
	ИТОГО:	595			22,99	21,72	91,6	656,4	0,41	14,9	16,16	0,96	80,8	335,4	86,3	8,16
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	582														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов 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. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	20,95	26,8	93	696,8	0,19	11,45	223,3	2,2	455,92	537,4	112,57	6,2
День 2	17,37	36,21	74,33	693,6	0,38	44,14	76,6	1,78	233,75	366,33	98,5	5,26
День 3	25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6
День 4	19,87	5,8	7,89	411,1	0,47	36,58	6,26	0,93	75,79	284,3	96,1	5,38
День 5	20,13	21,98	93,16	653,7	0,26	101,1	16,16	0,82	69,75	222,7	61,94	3,6
День 6	19,59	26,42	62,54	567,4	0,28	11,0	213,8	1,06	326,82	418,78	94,0	5,42
День 7	19,83	11,96	89,37	544,6	0,28	101,6	6,26	1,31	89,89	225,45	70,36	3,39
День 8	32,03	26,77	55,5	591,2	0,3	12,12	80,1	0,58	312	443,2	141,56	4,15
День 9	28,94	28,52	84,71	709,6	0,2	12,16	163,7	0,48	491,88	504,53	75,88	4,36
День10	21,83	21,5	81,72	610,4	0,39	14,9	16,16	0,78	76,21	314,2	81,24	7,54
Итого:	225,6	230,8	857,0	6148	3,08	357,3	858,5	10,52	2426,6	3600,2	939,9	48,9

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

льготные категории детей

(дети инвалиды и дети из многодетных семей)

(завтрак)

2021г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
90	Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	250\10	Крупа рисовая	39	13,1	23,84	75,25	639	0,125	2,1	120,9	4,38	388	515	156	4,06
			Сахар	6												
			Масло сливочное	10												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\20	Сыр российский	21-20	8,7	13,05	22,24	235,5	0,06	17,17	88,5	0	208,8	144	14,18	0,74
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	30												
391	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	0,67	0,02	11,1	44,8	0,04	0,03	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахаром	15												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	720			28,35	39,72	132,6	991,8	0,53	29,23	293,7	3,7	685,1	762,1	170,78	7,84

День: 2 - вторник
Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
268	Котлеты из говядины	100	Говядина 1 кат	100-74	16,1	18,38	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,3	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194-155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
ПР	Печенье	37	Печенье	37	0,27	0	0,34	135,5	0	0	0	0	11,25	5,54	2,86	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	22	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	642			30,73	31,98	78,84	862,6	0,4	26,82	60,2	0,79	326,68	454	106,16	4,84

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
261	Печень, тушенная в соусе	65\65	Печень говяжья	122-100	17,31	10,69	4,95	208	0,26	32,2	30,38	-	33,3	319,24	21,88	17,56
			Мука пшеничная	9												
			Масло растительное	7												
			Лук репчатый	16-13												
303	Каша гречневая вязкая	150\7	Крупа гречневая	37,5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	657			23,55	48,13	91,79	895,5	0,5	57,05	90	2,25	266,2	470,8	126,42	6,86

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
227	Рыба, припущенная	80	Треска	112-98	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
			Лук репчатый	6-4												
310	Картофель отварной	150\7	Картофель 20%	194-155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	7												
383	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	15												
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	612			26,39	7,46	96,72	559,8	0,62	57,63	7,83	1,2	101,58	400,95	138,1	6,75

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
268	Шницель из говядины	100	Говядина 1 кат	100-74	16,1	18,38	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,3	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
321	Капуста тушеная	180	Капуста свежая	256-208	3,67	5,76	24,53	164,8	0,18	12,31	0	0,07	17,99	20,37	11,16	0,34
			Масло растительное	7												
			Морковь	5-4												
			Лук репчатый	10-7												
			Томатное пюре	11												
			Мука пшеничная	2												
352	Кисель из сока фруктового	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
			Сахар	10												
			Крахмал	10												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	630			24,9	27,1	106,3	772,3	0,67	105,4	20,2	0,97	83,63	274,9	76,25	4,41

День: 6 - понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
220	Макаронные отварные с сыром	150\5\10	Макаронные	52,5	10,3	6,1	32,24	226,4	0,18	0,1	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Масло сливочное	5												
			Сыр	11-10												
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	Масло сливочное	10	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Хлеб пшеничный	30												
391	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Сахар	15												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	610			28,38	40,95	98,0	873,1	0,43	11,82	284,4	1,7	508,6	643	151,9	6,96

День: 7 – вторник

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,28
290	Курица тушеная в соусе	80\55	Куры 1 кат (потраш)	135-132	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,26	23,44	1,08
			Лук репчатый	12,5-11												
			Масло растительное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
303	Каша пшеничная вязкая	150\7	Крупа пшеничная	37,5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
			Масло сливочное	7												
289	Сок фруктовый	200	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	642			40,5	34,24	76,1	774,8	0,41	14,29	90,16	0,72	332,9	554,9	200,1	6,11

День: 8 - среда
Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,28
230	Омлет с сыром	80	Яйца	14\10-56	6,95	12,87	1,07	148	0,11	0,83	161,0	0	114,6	137,4	10,10	1,16
			Сыр	11-10												
			Масло сливочное	5												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,04	0,13	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
383	Чай с сахаром	200\15	Чай	1	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	655			38,1	35,08	105,9	890	0,25	12,43	201,6	0,57	608,3	640,64	93,87	5,04

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
227	Рыба, припущенная	80	Треска	112-98	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
			Лук репчатый	6-4												
310	Картофель отварной	100\5	Картофель 20%	129-103	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	5												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	1												
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	525			25,41	16,74	91,58	683,8	0,32	120,5	7,83	1,84	137,8	306,8	101,64	5,04

День: 10 - пятница
Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
664	Зразы рубленые	90	Говядина 1 кат	63- 46	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	10												
			Мука пшеничная	6												
			Масло растительное	8												
			Лук репчатый	31- 26												
			Яйца	1/4- 10												
			Зелень	3- 2												
310	Картофель отварной	100\5	Картофель 20%	129- 103	2,0	0,4	15,8	74,8	0,1	14,5	-	0,1	12	54	22	0,8
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	5												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72- 57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2- 1												
			Лук репчатый	2,4- 2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	1												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	565			28,71	29,05	107,4	804,9	1,17	17,11	20,2	0,92	97,73	431,8	108,43	9,44
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	635														

Наименование сборника рецептов:

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

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	28,35	39,72	132,6	991,8	0,53	29,23	293,7	3,7	685,1	762,1	170,78	7,84
День 2	23,55	48,13	91,79	895,5	0,5	57,05	90	2,25	266,2	470,8	126,42	6,86
День 3	30,73	31,98	78,84	862,6	0,4	26,82	60,2	0,79	326,68	454	106,16	4,84
День 4	26,39	7,46	96,72	559,8	0,62	57,63	7,83	1,2	101,58	400,95	138,1	6,75
День 5	24,9	27,1	106,3	772,3	0,67	105,4	20,2	0,97	83,63	274,9	76,25	4,41
День 6	28,38	40,95	98,0	873,1	0,43	11,82	284,4	1,7	508,6	643	151,9	6,96
День 7	25,41	16,74	91,58	683,8	0,32	120,5	7,83	1,84	137,8	306,8	101,64	5,04
День 8	40,5	34,24	76,1	774,8	0,41	14,29	90,16	0,72	332,9	554,9	200,1	6,11
День 9	38,1	35,08	105,9	890	0,25	12,43	201,6	0,57	608,3	640,64	93,87	5,04
День10	28,71	29,05	107,4	804,9	1,17	17,11	20,2	0,92	97,73	431,8	108,43	9,44
Итого:	285	309,4	1166,5	8108,6	7,57	452,2	1076,1	14,57	3149	4939,9	1276,9	63,2

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «СШ № 15»

О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ООО « Луксор »

Д.Р.Акопова



ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(завтрак)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
150	Зразы картофельные	100	Картофель 20%	124- 93	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Картофель 25%	155												
			Картофель 30%	186												
			Картофель 35%	217												
			Картофель 40%	248												
			Лук репчатый	24- 20												
			Морковь	19- 15												
			Масло сливочное	13												
Мука пшеничная	6															
90	Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	250\10	Крупа рисовая	39	13,1	23,84	75,25	639	0,125	2,1	120,9	4,38	388	515	156	4,06
			Сахар	6												
			Масло сливочное	10												
			Сыр российский	16- 15												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35\5\15	Масло сливочное	5	10,15	15,22	25,94	274,8	0,07	20,0	103,2	0	243,6	168	21	0,86
			Хлеб пшеничный	35												
			Чай	1												
391	Чай с сахаром	200\20	Сахар	20	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Бананы	250												
338	Фрукты свежие	250	Бананы	250	0,6	0,6	16,3	74	0,05	16,6	0	0,5	26,6	18,33	15,0	3,66
	ИТОГО:	925			38,08	66,18	197,3	1546	6,41	41,7	376,6	7,95	906,4	1078,7	273,85	11,9

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
256	Мясо тушенное	65\50	Говядина 1 кат	147-108	9,88	11,29	1,72	146,2	0,02	0,12	0	1,69	13,8	103,58	14,98	1,59
			Морковь	5-4												
			Лук	5-4												
			Мука пшеничная	2												
			Масло сливочное	5												
			Томат пюре	5												
310	Картофель отварной	250\10	Картофель 20%	323-258	8,5	13,3	57	381	0,42	10,26	0	0,16	41,38	47,16	25,83	0,77
			Картофель 25%	333												
			Картофель 30%	368												
			Картофель 35%	398												
			Картофель 40%	433												
			Масло сливочное	10												
ПР	Печенье	35	Печенье	35	0,3	0	0,38	154,8	0	0	0	0	12,85	6,33	3,27	0,57
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	22	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	15												
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	807			27,89	27,38	84,96	850,2	0,62	30,93	40	2,8	326,71	403,84	97,66	3,98

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
261	Печень, тушенная в соусе	70\75	Печень говяжья	122-100	19,97	12,33	5,71	240	0,3	37,2	35,05	-	38,42	368,3	25,25	20,26
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	9												
			Лук репчатый	18-15												
303	Каша гречневая вязкая	180\7	Крупа гречневая	45	7,69	8,4	34,5	244,4	0,2	0	0	0	14,2	182,8	121	4,0
			Масло сливочное	7												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,1	0,22	22,2	95,3	0,22	4,4	0	0,22	15,4	15,4	8,8	3,08
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	Пирожки с курагой	80	Мука пшеничная	51	4,36	3,98	45,21	234,4	0,09	0,04	12,88	1,49	15,88	44,74	16,3	1,1
			Маргарин	8												
			Яйцо	1\7-6												
			Сахар	8												
			Масло растительное	1,6												
			Дрожжи сухие	1,5												
			Курага	13												
ИТОГО:		829			38,08	52,39	118,8	906,9	0,42	27,37	90	2,68	282,5	562,4	132	6,33

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,34
227	Рыба, припущенная	115	Треска	161-141	12,57	2,79	2,94	87,18	0,07	0,6	6,6	0	20,7	145,0	34,45	0,69
			Лук репчатый	7-5												
310	Картофель отварной	250\7	Картофель 20%	323-259	20,96	6,06	60,2	137,7	0,1	0,96	-	0,36	44,8	229,2	54,45	1,1
			Картофель 25%	334												
			Картофель 30%	369												
			Картофель 35%	400												
			Картофель 40%	433												
			Масло сливочное	7												
391	Чай с сахаром	200\20	Чай	1	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Сахар	20												
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	799			45,74	16,12	169,4	764,6	0,55	17,91	19,48	3,08	130,61	518,57	149,11	6,85

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
268	Шницель из говядины	100	Говядина 1 кат	100-74	16,1	18,3	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,37	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	285-231	4,08	6,4	27,25	183	0,2	13,8	0	0,08	19,98	22,64	12,4	0,37
			Масло сливочное	6,5												
			Морковь	5-4												
			Лук репчатый	10,5-8												
			Томатное пюре	12												
			Мука пшеничная	2,5												
310	Картофель отварной	50\3	Картофель 20%	129-103	1,5	0,3	22,85	56,1	0,075	10,88	-	0,075	9,0	40,5	16,5	0,6
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	3												
352	Кисель из сока фруктового	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
			Сахар	19												
			Крахмал	7,5												
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	750			28,29	28,51	127,9	894,5	0,42	110,3	20,2	1,31	96,38	304,72	88,85	4,8

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
150	Зразы картофельные	100	Картофель 20%	124- 93	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Картофель 25%	155												
			Картофель 30%	186												
			Картофель 35%	217												
			Картофель 40%	248												
			Лук репчатый	24- 20												
			Морковь	19- 15												
			Масло растительное	13												
Мука пшеничная	6															
220	Макароньы отварные с сыром	150\5\10	Макароньы	52,5	10,3	6,1	32,24	226,4	0,18	0,1	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Масло сливочное	5												
			Сыр	11- 10												
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	Хлеб пшеничный	35	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Масло сливочное	10												
391	Чай с сахаром	200\20	Чай	1	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Сахар	20												
338	Фрукты свежие	250	Апельсины	250	0,6	0,6	16,3	74	0,05	16,6	0	0,5	26,6	18,33	15,0	3,66
	ИТОГО:	815			29,04	51,37	106,4	1020	6,44	40	291,7	13,45	499,8	635,89	157,16	8,5

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
290	Курица тушеная в соусе	85\50	Куры 1 кат (потраш)	144-128	16,6	13,55	3,63	202,5	0,05	0,44	37,62	0	36,9	96,2	17,58	0,76
			Морковь	6,5-5												
			Лук	2,5-2												
			Мука пшеничная	3												
			Масло растительное	3												
			Томатная паста	3												
Сахар	2,5															
303	Каша пшеничная вязкая	180\7	Крупа пшеничная	45	6,72	7,63	41,2	255,9	0,13	0	0	0	26,29	169,6	36,29	4,0
			Масло сливочное	7												
ПР	Печенье	40	Печенье	40	0,3	0	0,38	154,8	0	0	0	0	12,85	6,33	3,27	0,57
289	Сок фруктовый	200	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,71
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	759			37,24	30,0	87,37	920,4	0,42	14,15	77,62	1,03	339,18	550,9	205,76	6,63

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
150	Зразы картофельные	100	Картофель 20%	124- 93	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Картофель 25%	155												
			Картофель 30%	186												
			Картофель 35%	217												
			Картофель 40%	248												
			Лук репчатый	24- 20												
			Морковь	19- 15												
			Масло растительное	13												
			Мука пшеничная	6												
230	Омлет с сыром	80	Яйца	14\10- 56	40,4	30,3	76,72	740,2	0,17	1,29	178,1	0	713,36	589,99	91,13	1,76
			Сыр	11- 10												
			Масло сливочное	5												
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	143- 116	2,9	8,0	22,1	172	0,08	0,26	0	1,1	75,8	59,5	28,6	3,46
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5- 2												
			Лук репчатый	5,5- 4												
			Томатное пюре	6												
			Мука пшеничная	1,5												
391	Чай с сахаром	200\20	Чай	1	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Сахар	20												
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,71
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты свежие	250	Яблоки	250	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	877			47,38	55,5	139,5	1263	6,34	14,82	248,1	3,84	929,3	816,11	152,87	6,36

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
227	Рыба, припущенная	115	Треска	161-141	12,57	2,79	2,94	87,18	0,07	0,6	6,6	0	20,7	145,0	34,45	0,69
			Лук репчатый	7-5												
310	Картофель отварной	50\3	Картофель 20%	129-103	1,5	0,3	22,85	56,1	0,075	10,88	-	0,075	9,0	40,5	16,5	0,6
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	3												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	285-231	4,08	6,4	27,25	183	0,2	13,8	0	0,08	19,98	4,08	6,4	27,25
			Масло сливочное	6,5												
			Морковь	5-4												
			Лук репчатый	10,5-8												
			Томатное пюре	12												
			Мука пшеничная	2,5												
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
			Сахар	20												
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,71
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	765			28,46	20,37	120,3	779,1	0,31	128,9	8,44	2,88	188,57	372,32	126,9	7,62

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
632	Гуляш из говядины	60\75	Говядина 1 кат	128-95	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
			Лук	18-15												
			Мука пшеничная	4												
			Масло сливочное	5												
			Томат поре	12												
310	Картофель отварной	200\7	Картофель 20%	258-207	20,96	6,06	60,2	137,7	0,1	0,96	-	0,36	44,8	229,2	20,96	6,06
			Картофель 25%	267												
			Картофель 30%	295												
			Картофель 35%	320												
			Картофель 40%	346												
			Масло сливочное	7												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло растительное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное поре	3												
			Мука пшеничная	1												
289	Сок фруктовый	220	Сок	220	1,1	0,22	22,2	95,3	0,22	4,4	0	0,22	15,4	15,4	8,8	3,08
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,71
ПР	Хлеб ржаной	47	Хлеб ржаной	47	2,13	1,7	20,14	102,6	0,038	-	-	1,34	50,25	40,28	9,5	1,17
	ИТОГО:	809			34,13	38	152,7	1085	0,56	17,09	45,58	6,31	134,72	485,1	118,95	10,2
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	813														

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. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	38,08	66,18	197,3	1546	6,41	41,7	376,6	7,95	906,4	1078,7	273,85	11,9
День 2	38,08	52,39	118,8	906,9	0,42	27,37	90	2,68	282,5	562,4	132	6,33
День 3	27,89	27,38	84,96	850,2	0,62	30,93	40	2,8	326,71	403,84	97,66	3,98
День 4	45,74	16,12	169,4	764,6	0,55	17,91	19,48	3,08	130,61	518,57	149,11	6,85
День 5	28,29	28,51	127,9	894,5	0,42	110,3	20,2	1,31	96,38	304,72	88,85	4,8
День 6	29,04	51,37	106,4	1020	6,44	40	291,7	13,45	499,8	635,89	157,16	8,5
День 7	28,46	20,37	120,3	779,1	0,31	128,9	8,44	2,88	188,57	372,32	126,9	7,62
День 8	37,24	30,0	87,37	920,4	0,42	14,15	77,62	1,03	339,18	550,9	205,76	6,63
День 9	47,38	55,5	139,5	1263	6,34	14,82	248,1	3,84	929,3	816,11	152,87	6,36
День10	34,13	38	152,7	1085	0,56	17,09	45,58	6,31	134,72	485,1	118,95	10,2
Итого:	354,3	385,8	1304,6	10030	22,49	443,17	1201,72	51,09	3834,2	5729,1	1503,1	73,17

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одnorазового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)

(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	50	Капуста свежая	50-40	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	7-5												
			Сахар	2,5												
			Масло растительное	3												
103	Суп с макаронными изделиями	200	Картофель 20%	75-60	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Макаронные изделия	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
Масло сливочное	2															
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80\75	Рыба	127-98	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	-	41,67	173	51,76	0,9
			Морковь	34-27												
			Лук репчатый	15-13												
			Томатное пюре	15												
			Масло сливочное	8												
			Сахар	4												
310	Картофель отварной	100\7	Картофель 20%	129-103	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	5												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты свежие	100	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	900			23,73	17,33	110,9	700,6	0,38	42,39	6,2	2,79	159,91	503,4	124,2	8,41

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	5,6-10												
			Сахар	1												
			Масло растительное	3												
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	13,1-13												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
274	Зразы мясные рубленные	70	Говядина 1 кат	52-38	8,33	9,66	9,85	160	0,04	0,14	22,29	3,67	22,98	83,3	13,02	8,33
			Лук репчатый	33-28												
			Хлеб пшеничный	8												
			Масло растительное	4+4												
			Яйцо	1\8-5												
			Мука пшеничная	6												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	143-115	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	6-4												
			Томатное пюре	6												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	768			36,1	35,9	101	773	0,7	14,8	110,1	8,5	362	621	128,7	13

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	50	Капуста свежая	50-40	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	6,5-5												
			Сахар	2,5												
			Масло растительное	3												
42	Сыр (порциями)	15	Сыр	16-15	3,45	4,5	-	55,5	0,03	0,3	0,045	-	150	81	7,5	0,09
96	Рассольник ленинградский с крупной пшеничной	200	Картофель 20%	75-60	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	93												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшеничная	4												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	5-4												
			Огурцы консервированные	22-12												
			Масло сливочное	4												
290	Курица тушеная в соусе	60\57	Куры 1 кат (потраш)	101-90	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,2-1												
			Масло сливочное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
303	Каша рисовая вязкая	100\7	Крупа рисовая	25	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	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	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты свежие	100	Апельсины	100	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	877			81	36	102	923	0,63	71,42	100	8,3	144	489	173,8	12,2

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
86	Суп картофельный с крупой	250	Картофель 20%	80- 60	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,92	159,5	113,7	17,67	0,15
			Картофель 25%	100- 75												
			Картофель 30%	120- 90												
			Картофель 35%	140- 105												
			Картофель 40%	160- 120												
			Крупа гречневая	10												
			Морковь	12,5- 10												
			Лук репчатый	12- 10												
Масло растительное	2,5															
204	Макаронные отварные с сыром	150\5\10	Макаронные	52,5	10,3	6,1	32,24	226,4	0,18	0,1	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Масло сливочное	5												
			Сыр	11- 10												
352	Кисель из сока фруктового	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
			Сахар	19												
			Крахмал	10												
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Зефир	35	Зефир	35	0,22	0	0,28	112,9	0	0	0	0	9,38	4,62	2,38	0,42
	ИТОГО:	728			41,0	28,55	138,7	1090	0,24	81,81	46,6	2,07	587,8	642,2	101,5	3,8

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	50	Капуста свежая	50-40	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	7-5												
			Сахар	2,5												
			Масло растительное	3												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	200\5	Картофель 20%	25-16	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20-16												
			Свекла	40-32												
			Лук репчатый	12-10												
			Морковь	10-8												
			Масло сливочное	4												
			Томатная паста	6												
			Сахар	2												
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50\150	Говядина 1 кат	107-79	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	246,9	50,9	4,6
			Картофель 20%	150-120												
			Картофель 25%	160												
			Картофель 30%	169												
			Картофель 35%	184												
			Картофель 40%	196												
			Лук репчатый	14-12												
			Масло растительное	6												
			Томатное пюре	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	1,24
338	Фрукты свежие	100	Бананы	100	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	883			85,74	128,7	168,6	974,3	0,96	87,52	126,3	26,9	350,57	700,55	406,62	21,66

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	Свекла	51-40	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	8,2-7												
			Чеснок	6,4-2												
			Масло растительное	2												
99	Суп из овощей	200	Картофель 20%	50-40	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	57												
			Картофель 35%	62												
			Картофель 40%	67												
			Капуста	25-16												
			Морковь	13-8												
			Лук репчатый	12-8												
			Горошек зеленый	11-6												
			Масло сливочное	4												
280	Фрикадельки из говядины в соусе	55\50	Говядина 1 кат	52-38	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
			Лук репчатый	5-4												
			Томатное пюре	2												
			Масло растительное	5												
			Хлеб пшеничный	8												
			Мука пшеничная	5+4												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	750			35,7	52,9	93,7	980	0,48	16	77,5	5,3	386	678	136	5,8

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	50	Капуста свежая	50-40	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	7-5												
			Сахар	2,5												
			Масло растительное	3												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с лапшой домашней	200	Картофель 20%	75-60	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Мука пшеничная	7												
			Яйцо	1/20-2												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
			Масло сливочное	2												
265	Плов из говядины	50\100	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	34												
			Лук репчатый	6-5												
			Морковь	10-8												
			Масло растительное	5												
			Томат пюре	8												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты свежие	100	Бананы	100	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	828			24,91	23,88	119,4	749,2	0,94	44,74	87,8	4,94	328	468,8	150,9	5,22

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	Свекла	51- 40	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	1,31
			Сыр	8,2-7												
			Чеснок	6,4-2												
			Масло растительное	2												
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	Картофель 20%	25- 20	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	26												
			Картофель 30%	29												
			Картофель 35%	31												
			Картофель 40%	34												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	10- 8												
			Лук репчатый	10- 8												
			Крупа перловая	8												
Масло сливочное	4															
230	Рыба, припущенная	80	Треска	127- 98	11,92	2,64	2,79	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,62	141,54	32,66	0,66
			Лук репчатый	19- 16												
310	Картофель отварной	100\7	Картофель 20%	129- 103	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	5												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	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	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты свежие	100	Апельсины	100	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	825			73,42	107,7	172,6	825,7	0,88	118,4	44,76	27,0	278,34	505,84	142	8,47

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	5,6-10												
			Сахар	1												
			Масло растительное	3												
102	Суп картофельный с фасолью	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Фасоль	13,1-13												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
261	Печень, тушенная в соусе	75\50	Печень говяжья	128-106	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	5												
			Масло сливочное	6												
			Лук репчатый	12-10												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	780			41,1	29,0	92,97	776,4	0,34	25,93	112,0	3,2	369,9	809,9	133,55	6,51

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	Свекла	60-44	9,26	30,21	90,3	670	0,19	27,65	-	16,35	25,93	296,54	154,15	12,86
			Курага	3,4-6												
			Изюм	3,7-6												
			Масло растительное	3,5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Картофель 20%	30-24	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	34												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	50-40												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
Томат пюре	2															
294	Котлеты рубленые из птицы	50	Филе куриное	40-39	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	9												
			Мука пшеничная	5												
			Масло растительное	3												
204	Макаронные изделия отварные с сыром	140	Макаронные изделия	44	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	7												
			Сыр	7,4-7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
ПР	Хлеб ржаной	28	Хлеб ржаной	28	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты свежие	100	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	878			37,88	56,48	170	1322	0,54	70,19	106,6	19,78	392,9	756,1	278,2	15,38
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	822														

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и

В.А. Тютельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	23,73	17,33	110,9	700,6	0,38	42,39	6,2	2,79	159,91	503,4	124,2	8,41
День 2	36,1	35,9	101	773	0,7	14,8	110,1	8,5	362	621	128,7	13
День 3	78,5	33,45	101,6	891,4	0,62	71,42	50,0	8,27	133,23	125,89	171,41	11,69
День 4	41,0	28,55	138,7	1090	0,24	81,81	46,6	2,07	587,8	642,2	101,5	3,8
День 5	85,74	128,7	168,6	974,3	0,96	87,52	126,3	26,9	350,57	700,55	406,62	21,66
День 6	35,7	52,9	93,7	980	0,48	16	77,5	5,3	386	678	136	5,8
День 7	24,91	23,88	119,4	749,2	0,94	44,74	87,8	4,94	328	468,8	150,9	5,22
День 8	73,42	107,7	172,6	825,7	0,88	118,4	44,76	27,0	278,34	505,84	142	8,47
День 9	41,1	29,0	92,97	776,4	0,34	25,93	112,0	3,2	369,9	809,9	133,55	6,51
День10	37,88	56,48	170	1322	0,54	70,19	106,6	19,78	392,9	756,1	278,2	15,38
Итого:	487,9	532,9	1334,8	9407,4	6,08	573,2	807	113,9	3277,4	5937,9	2080,3	100,6

НА ОСНОВАНИИ
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и МР к организации общественного питания населения
МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)
(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 9 – четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одnorазового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

льготные категории детей

(дети инвалиды и дети из многодетных семей)

(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-48	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-6												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
103	Суп с макаронными изделиями	200	Картофель 20%	75-60	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Макаронные изделия	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
Масло сливочное	5															
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	110\75	Рыба	175-135	11,05	5,61	4,25	119	0,05	4,23	6,59	-	44,27	183,8	54,99	0,96
			Морковь	34-27												
			Лук репчатый	15-13												
			Томатное пюре	15												
			Масло сливочное	8												
			Сахар	4												
310	Картофель отварной	100\7	Картофель 20%	129-103	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	5												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Яблоки	105	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	975			30,28	24,91	151	958,3	0,54	61,98	6,59	4,45	179	532,4	152,5	10,69

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	65	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	8,4-15												
			Сахар	1												
			Масло растительное	4												
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	10,1-10												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
Масло сливочное	5															
274	Зразы мясные рубленые	140	Говядина 1 кат	104-76	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	166,6
			Лук репчатый	66-56												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло растительное	8+8												
			Яйцо	1\4-10												
			Мука пшеничная	15												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214-173	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	5												
			Морковь	4-3												
			Лук репчатый	8-6												
			Томат пюре	9												
			Мука пшеничная	5												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
	ИТОГО:	878			48,92	51,44	149,8	1629	0,495	17,39	131,2	12,88	419,5	761,5	171,1	89,83

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладк и	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-48	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-6												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
42	Сыр (порциями)	30	Сыр	31-30	6,9	9,0	-	111	0,06	0,6	0,09	-	300	162	15	0,18
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	Картофель 20%	75-60	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	93												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшеничная	4												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	5-4												
			Огурцы консервированные	22-12												
			Масло сливочное	5												
290	Курица тушеная в соусе	85\75	Куры 1 кат (потраш)	143-127	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,6-1,5												
			Масло сливочное	1,5												
			Мука пшеничная	5												
			Томатная паста	6												
303	Каша рисовая вязкая	100\7	Крупа рисовая	25	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	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	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Апельсины	105	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	980			82,88	37,9	129,4	1061	0,82	83,62	50,0	9,89	148,9	524,2	201,2	13,17

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
86	Суп картофельный с крупой	250	Картофель 20%	80- 60	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,92	159,5	113,7	17,67	0,15
			Картофель 25%	100- 75												
			Картофель 30%	120- 90												
			Картофель 35%	140- 105												
			Картофель 40%	160- 120												
			Крупа гречневая	10												
			Морковь	12,5- 10												
			Лук репчатый	12- 10												
Масло растительное	2,5															
204	Макаронные отварные с сыром	150\5\10	Макаронные	52,5	10,3	6,1	32,24	226,4	0,18	0,1	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Масло сливочное	5												
			Сыр	11- 10												
352	Кисель из сока фруктового	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
			Сахар	19												
			Крахмал	14												
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
ПР	Зефир	53	Зефир	53	0,4	0	0,51	206,9	0	0	0	0	17,19	8,47	4,36	0,77
	ИТОГО:	776			52,24	46,32	169,9	1962	0,31	82,18	116,5	2,79	757,9	811,9	130,6	5,0

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-48	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-6												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	Картофель 20%	25-16	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20-16												
			Свекла	40-32												
			Лук репчатый	12-10												
			Морковь	10-8												
			Масло сливочное	5												
			Томатная паста	6												
			Сахар	2												
259	Жаркое по-домшнему из говядины	50\150	Говядина 1 кат	107-79	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	246,9	50,9	4,6
			Картофель 20%	150-120												
			Картофель 25%	160												
			Картофель 30%	169												
			Картофель 35%	184												
			Картофель 40%	196												
			Лук репчатый	14-12												
			Масло растительное	6												
			Томатное пюре	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Бананы	105	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	928			82,8	129,1	188,2	1014	0,99	87,52	126,3	6,44	489,2	740,1	200,4	22,1

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	Свекла	61-48	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	10-8												
			Чеснок	7,5-2,5												
			Масло растительное	4												
99	Суп из овощей	200	Картофель 20%	50-40	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	57												
			Картофель 35%	62												
			Картофель 40%	67												
			Капуста	25-16												
			Морковь	13-8												
			Лук репчатый	12-8												
			Горошек зеленый	11-6												
			Масло сливочное	5												
280	Фрикадельки из говядины в соусе	55\50	Говядина 1 кат	52-38	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
			Лук репчатый	5-4												
			Томатное пюре	2												
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	8												
			Мука пшеничная	5+4												
			Сметана	12												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
	ИТОГО:	795			48,51	72,63	137,0	1355	0,66	18,63	107,8	9,88	447,4	843,2	179,3	7,84

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	Капуста свежая	60-48	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-6												
			Сахар	3												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с лапшой домашней	200	Картофель 20%	75-60	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Мука пшеничная	7												
			Яйцо	1/20-2												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
			Масло сливочное	5												
265	Плов из говядины	50\100	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	34												
			Лук репчатый	6-5												
			Морковь	10-8												
			Масло сливочное	5												
			Томат пюре	8												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Бананы	105	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	878			28,4	27,3	143,1	931,8	0,96	56,94	89,6	6,56	363,3	519,6	168,5	6,22

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	Свекла	61- 48	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	10- 8												
			Чеснок	7,5- 2,5												
			Масло растительное	4												
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	Картофель 20%	25- 20	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	26												
			Картофель 30%	29												
			Картофель 35%	31												
			Картофель 40%	34												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	10- 8												
			Лук репчатый	10- 8												
			Крупа перловая	6												
			Масло сливочное	5												
230	Рыба, припущенная	120	Треска	175- 135	12,66	2,8	2,96	87,83	0,07	0,6	6,65	0	20,84	150,38	34,7	0,7
			Лук репчатый	19- 16												
310	Картофель отварной	100\7	Картофель 20%	129- 103	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	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	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,24
338	Фрукты	105	Апельсины	105	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	910			76,98	108,3	192,3	924,4	0,92	118,5	45,1	6,48	286,9	552,3	153,8	9,13

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	65	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	8,4-15												
			Сахар	1												
			Масло растительное	4												
102	Суп картофельный с фасолью	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Фасоль	10,1-10												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
261	Печень, тушенная в соусе	100\75	Печень говяжья	170-141	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	7												
			Масло сливочное	8												
			Лук репчатый	16-13												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
	ИТОГО:	865			45,0	33,37	122	948	0,39	38,13	112	4,82	385,6	872,8	154,8	7,95

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	Свекла	60-44	9,26	30,21	90,3	670	0,19	27,65	-	16,35	25,93	296,54	154,15	12,86
			Курага	3,4-6												
			Изюм	3,7-6												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Картофель 20%	30-24	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	34												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	50-40												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
Томат пюре	2															
294	Котлеты рубленые из птицы	75	Филе куриное	60-59	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	13												
			Мука пшеничная	7,5												
			Масло растительное	4,5												
204	Макаронные изделия отварные с сыром	190	Макаронные изделия	60	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	9,5												
			Сыр	9,5-9												
389	Сок фруктовый	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	66	Хлеб пшеничный	66	5,53	0,7	33,81	163,6	0,07	-	-	0,91	0,33	60,9	23,1	0,77
ПР	Хлеб ржаной	42	Хлеб ржаной	42	2,52	0,49	22,23	103,4	0,045	-	-	0,4	10,35	47,7	8,88	1,39
338	Фрукты	105	Яблоки	105	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	3,3
	ИТОГО:	988			53	90	283,6	934,4	0,79	100,6	110,2	36,59	421,5	582,2	174,2	25,14
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	897														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов 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. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	30,28	24,91	151	958,3	0,54	61,98	6,59	4,45	179	532,4	152,5	10,69
День 2	48,92	51,44	149,8	1629	0,495	17,39	131,2	12,88	419,5	761,5	171,1	89,83
День 3	82,88	37,9	129,4	1061	0,82	83,62	50,0	9,89	148,9	524,2	201,2	13,17
День 4	52,24	46,32	169,9	1962	0,31	82,18	116,5	2,79	757,9	811,9	130,6	5,0
День 5	82,8	129,1	188,2	1014	0,99	87,52	126,3	6,44	489,2	740,1	200,4	22,1
День 6	48,51	72,63	137,0	1355	0,66	18,63	107,8	9,88	447,4	843,2	179,3	7,84
День 7	28,4	27,3	143,1	931,8	0,96	56,94	89,6	6,56	363,3	519,6	168,5	6,22
День 8	76,98	108,3	192,3	924,4	0,92	118,5	45,1	6,48	286,9	552,3	153,8	9,13
День 9	45,0	33,37	122	948	0,39	38,13	112	4,82	385,6	872,8	154,8	7,95
День10	53	90	283,6	934,4	0,79	100,6	110,2	36,59	421,5	582,2	174,2	25,14
Итого:	546,6	617,9	1666,3	11749	10,4	665,5	844,8	100,8	3888	7882,2	1649,3	195,5

НА ОСНОВАНИИ
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и МР к организации общественного питания населения
МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)
(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат поре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 9 – четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13- 10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
103	Суп с макаронными изделиями	200	Картофель 20%	75- 60	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Макаронные изделия	8												
			Морковь	11- 8												
			Лук репчатый	10- 8												
Масло сливочное	2															
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	115\75	Рыба	183- 141	16,5	8,41	6,37	178,5	0,07	6,34	9,88	-	66,4	274,2	82,49	1,44
			Морковь	34- 27												
			Лук репчатый	15- 13												
			Томатное пюре	15												
			Масло сливочное	8												
			Сахар	4												
310	Картофель отварной	200\7	Картофель 20%	258- 207	6,12	9,6	40,88	274,6	0,3	20,52	0	0,12	29,98	33,96	18,6	0,56
			Картофель 25%	267												
			Картофель 30%	295												
			Картофель 35%	320												
			Картофель 40%	346												
			Масло сливочное	7												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
338	Фрукты свежие	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:	1162			80,83	116,5	211,3	1069	0,81	104,6	48,38	25,39	340	745,55	188,98	23,4

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	Морковь	98-78	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14-10												
			Курага	6,1-6												
			Сахар	2												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	16,1-16												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
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	16,36
			Лук репчатый	68-57												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло сливочное	7+6												
			Яйцо	1\8-5												
			Мука пшеничная	12												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	191-153	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	3												
			Морковь	3,5-2,5												
			Лук репчатый	7-5												
			Томатное пюре	8												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
	Пирожки с повидлом	80	Мука пшеничная	48	6,92	9,91	17,07	157	0,04	0,01	21,1	2,43	40,8	63,05	9,03	0,41
			Маргарин	8												
			Яйцо	1\7-6												
			Сахар	16												
			Масло растительное	1,5												
			Дрожжи сухие	1												
			Повидло	16												
	ИТОГО:	1035			53,88	58,24	119,6	1300	0,555	121,2	74	16,51	445,1	855,5	180,3	22,8

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13-10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
42	Сыр (порциями)	15	Сыр	16-15	3,45	4,5	-	55,5	0,03	0,3	0,045	-	150	81	7,5	0,09
96	Рассольник ленинградский	200	Картофель 20%	75-60	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшеничная	4												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	5-4												
			Огурцы консервированные	22-12												
			Масло сливочное	4												
289	Рагу из курицы	70\250	Куры 1 кат(потрош)	116-101	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															
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
338	Фрукты свежие	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:	1100			81,19	36,8	98,28	1032	0,66	103,6	50,0	9,68	158,6	496,2	189,0	12,52

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
86	Суп картофельный с крупой	250	Картофель 20%	75- 60	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,92	159,5	113,7	17,67	0,15
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа гречневая	10												
			Морковь	12,5- 10												
			Лук репчатый	12- 10												
			Масло растительное	2,5												
204	Макаронные отварные с сыром	150\5\10	Макаронные	52,5	10,3	6,1	32,24	226,4	0,18	0,1	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Масло сливочное	5												
			Сыр	11- 10												
352	Кисель из сока фруктового	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
			Сахар	19												
			Крахмал	10												
ПР	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
ПР	Зефир	35	Зефир	35	0,21	0	0,28	112,8	0	0	0	0	9,38	4,62	2,37	0,42
	ИТОГО:	755			38,25	40,5	153	1262	0,28	81,89	113,2	2,57	632,6	698,3	92,11	2,43

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13-10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	Картофель 20%	20-16	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20-16												
			Свекла	40-32												
			Лук репчатый	12-10												
			Морковь	10-8												
			Масло сливочное	4												
			Томатная паста	6												
			Сахар	2												
259	Жаркое по-домашнему из говядины	65\250	Говядина 1 кат	139-103	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	0	61,0	411,5	84,96	7,72
			Картофель 20%	250-200												
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24-20												
			Масло сливочное	10												
			Томатное пюре	12												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье	35	Печенье	35	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
338	Фрукты свежие	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:	1155			53,35	59,5	173,8	1373	1,17	45,24	113,8	7,6	408,8	884,86	273,75	13,84

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	108-85	46,71	93,87	71,9	1319	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,98	1,31
			Сыр	16,5-10												
			Чеснок	6,4-5												
			Масло растительное	5												
99	Суп из овощей	200	Картофель 20%	50-40	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Капуста	20-16												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Горошек зеленый	9-6												
			Масло сливочное	4												
260	Гуляш из говядины	65\50	Говядина 1 кат	139-103	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 сливочное	5												
			Мука	2												
			Томат пюре	8												
303	Каша гречневая вязкая	100\5	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	5												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
	Пирожки с повидлом	80	Мука пшеничная	48	6,92	9,91	17,07	157	0,04	0,01	21,1	2,43	40,8	63,05	9,03	0,41
			Маргарин	8												
			Яйцо	1\7-6												
			Сахар	16												
			Масло растительное	1,5												
			Дрожжи сухие	1												
			Повидло	16												
ИТОГО:		915			63,27	142,4	296,9	1313	0,94	68,83	103	39,29	456,4	813,98	137,13	22,91

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13-10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с лапшой домашней	200	Картофель 20%	75-60	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Мука пшеничная	7												
			Яйцо	1/20-2												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	10-8												
Масло сливочное	2															
265	Плов из говядины	65\150	Говядина 1 кат	139-103	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												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
338	Фрукты свежие	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:	1020			28,0	27,42	146,3	944,2	1,19	61,91	87,8	6,71	366,2	510,6	185,2	6,25

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	108- 85	46,71	93,87	71,9	1319	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,98	1,31
			Сыр	16,5- 10												
			Чеснок	6,4- 5												
			Масло растительное	5												
98	Суп крестьянский с крупой	200	Картофель 20%	25- 20	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	26												
			Картофель 30%	29												
			Картофель 35%	31												
			Картофель 40%	34												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	11- 8												
			Лук репчатый	10- 8												
			Крупа перловая	8												
			Масло сливочное	4												
230	Рыба, припущенная	115	Треска	183- 141	18,99	4,35	4,44	131,7	0,1	0,9	9,98	0	31,26	225,57	52,0	1,05
			Лук репчатый	19- 16												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214- 172	2,04	3,2	13,6	91,53	0,1	6,84	0	0,04	9,99	11,26	6,2	0,18
			Масло растительное	4,5												
			Морковь	2,5- 3												
			Лук репчатый	5,5- 6												
			Томат пюре	9												
			Мука пшеничная	2												
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194- 155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
338	Фрукты свежие	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:	1185			112,1	113	200,8	988,5	1,0	145,6	48,48	27,28	317,85	632,4	177,32	9,64

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	Морковь	98-78	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14-10												
			Курага	2,8-6												
			Сахар	2												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с фасолью	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Фасоль	16,1-16												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	12-10												
Масло сливочное	4															
261	Печень, тушенная в соусе	100\45	Печень говяжья	170-141	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	5												
			Масло сливочное	6												
			Лук репчатый	12-10												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Пряники	35	Пряники	35	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
338	Фрукты свежие	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:	1052			66,28	47,43	144,7	1290	0,54	54,1	158	6,57	438,7	1118	177,3	13,89

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с изюмом и курагой	100	Свекла	99-75	18,52	60,42	180,6	134,0	0,39	55,3	-	32,7	51,86	59,3	30,83	16,6
			Курага	5,6-10												
			Изюм	6,2-10												
			Масло растительное	6												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250\5	Картофель 20%	30-24	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	34												
			Картофель 35%	46												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	50-40												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
			Томат пюре	2												
294	Котлеты рубленые из птицы	50	Филе куриное	40-39	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	9												
			Мука пшеничная	5												
			Масло растительное	3												
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	Макаронные изделия	48	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	7												
			Сыр	7,5-7												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	70	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,2	0,06	-	-	0,78	0,28	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	2,24	0,43	19,76	91,91	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	7,89	1,23
338	Фрукты свежие	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:	1095			50,74	49,39	120,2	1153	0,52	88,91	128,5	6,13	465,4	671,2	207,9	10,33
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	1047														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов 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. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	80,83	116,5	211,3	1069	0,81	104,6	48,38	25,39	340	745,55	188,98	23,4
День 2	53,88	58,24	119,6	1300	0,555	121,2	74	16,51	445,1	855,5	180,3	22,8
День 3	81,19	36,8	98,28	1032	0,66	103,6	50,0	9,68	158,6	496,2	189,0	12,52
День 4	38,25	40,5	153	1262	0,28	81,89	113,2	2,57	632,6	698,3	92,11	2,43
День 5	53,35	59,5	173,8	1373	1,17	45,24	113,8	7,6	408,8	884,86	273,75	13,84
День 6	63,27	142,4	296,9	1313	0,94	68,83	103	39,29	456,4	813,98	137,13	22,91
День 7	28,0	27,42	146,3	944,2	1,19	61,91	87,8	6,71	366,2	510,6	185,2	6,25
День 8	112,1	113	200,8	988,5	1,0	145,6	48,48	27,28	317,85	632,4	177,32	9,64
День 9	66,28	47,43	144,7	1290	0,54	54,1	158	6,57	438,7	1118	177,3	13,89
День10	50,74	49,39	120,2	1153	0,52	88,91	128,5	6,13	465,4	671,2	207,9	10,33
Итого:	627,9	691,2	1665	11724	7,6	875,8	925,1	146,8	3757,4	7426	1809	106,2

НА ОСНОВАНИИ
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и МР к организации общественного питания населения
МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	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												
			Сахар	3												

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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												
			Сахар	3												

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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												
			Сахар	3												

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	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												
			Сахар	3												

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «СШ № 15»

О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ООО « Луксор »

Д.Р.Акопова



ДИЕТА БЕЗМОЛОЧНАЯ

ОСНОВНОЕ

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

(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13-10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
103	Суп с макаронными изделиями	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
			Картофель 25%	120												
			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 томате с овощами	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
			Морковь	45-36												
			Лук репчатый	20-17												
			Томатное пюре	20												
			Масло сливочное	11												
			Сахар	5												
310	Картофель отварной	250\10	Картофель 20%	323-258	8,5	13,3	57	381	0,42	10,26	0	0,16	41,38	47,16	25,83	0,77
			Картофель 25%	333												
			Картофель 30%	368												
			Картофель 35%	398												
			Картофель 40%	433												
			Масло сливочное	10												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Фрукты	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:	1158			95,4	116	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
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	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
			Яблоки	14-10												
			Курага	5,6-10												
			Сахар	2												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с горохом	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
			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												
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												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло растительное	7+6												
			Яйцо	1\4-10												
			Мука пшеничная	12												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214-173	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	5												
			Морковь	4-3												
			Лук репчатый	8-6												
			Томат пюре	9												
			Мука пшеничная	5												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,23
ПР	Пирожки с повидлом	80	Мука пшеничная	40	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												
			Сахар	20												
			Масло растительное	2												
			Дрожжи сухие	1												
			Повидло	25												
	ИТОГО:	1118			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
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13- 10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
42	Сыр (порциями)	25	Сыр	26- 25	6,9	9,0	-	111	0,06	0,6	0,09	-	300	162	15	0,18
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	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
			Картофель 25%	120												
			Картофель 30%	130												
			Картофель 35%	139												
			Картофель 40%	150												
			Крупа пшеничная	6												
			Морковь	16- 12												
			Лук репчатый	7- 6												
			Огурцы консервированные	34- 18												
Масло сливочное	6															
290	Курица тушеная в соусе	75\75	Куры 1 кат (потраш)	126- 112	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,6- 1,5												
			Масло сливочное	1,5												
			Мука пшеничная	5												
			Томатная паста	6												
303	Каша рисовая вязкая	180\10	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	10												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Фрукты	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:	1263			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
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
86	Суп картофельный с крупой	300	Картофель 20%	90-72	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,92	159,5	113,7	17,67	0,15
			Картофель 25%	96												
			Картофель 30%	103												
			Картофель 35%	110												
			Картофель 40%	120												
			Крупа гречневая	12												
			Морковь	15-12												
			Лук репчатый	14-12												
			Масло растительное	3												
204	Макароны отварные с сыром	150\5\10	Макароны	52,5	10,3	6,1	32,24	226,4	0,18	0,1	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Масло сливочное	5												
			Сыр	11-10												
352	Кисель из сока фруктового	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
			Сахар	19												
			Крахмал	10												
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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
ПР	Зефир	35	Зефир	35	0,21	0	0,28	112,8	0	0	0	0	9,38	4,62	2,37	0,42
	ИТОГО:	808			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
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13-10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1 шт.	Яйцо	1 шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	300	Картофель 20%	30-24	2,19	5,88	14,1	124,4	0,06	12,36	-	2,88	41,3	63,6	31,44	1,41
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	35												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	30-24												
			Свекла	60-48												
			Лук репчатый	18-15												
			Морковь	15-12												
			Масло сливочное	6												
			Томатная паста	9												
			Сахар	3												
259	Жаркое по-домшнему из говядины	75\250	Говядина 1 кат	161-119	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	0	61,0	411,5	84,96	7,72
			Картофель 20%	250-200												
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24-20												
			Масло сливочное	10												
Томатное пюре	12															
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Пряники	35	Пряники	35	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Фрукты	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:	1298			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
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	137-108	18,52	60,42	180,6	134,0	0,39	55,3	-	32,7	51,86	593,08	308,3	16,6
			Сыр	5,5-5												
			Чеснок	6,4-5												
			Масло растительное	5												
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												
280	Фрикадельки из говядины в соусе	100\50	Говядина 1 кат	94-69	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
			Лук репчатый	5-4												
			Томатное пюре	2												
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	8												
			Мука пшеничная	5+4												
310	Картофель отварной	250\10	Картофель 20%	323-258	8,5	13,3	57	381	0,42	10,26	0	0,16	41,38	47,16	25,83	0,77
			Картофель 25%	333												
			Картофель 30%	368												
			Картофель 35%	398												
			Картофель 40%	433												
			Масло сливочное	10												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
ПР	Пирожки с повидлом	80	Мука пшеничная	40	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												
			Сахар	20												
			Масло растительное	2												
			Дрожжи сухие	1												
			Повидло	25												
	ИТОГО:	1238			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

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	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
			Морковь	13- 10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт- 40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с лапшой домашней	300	Картофель 20%	113- 90	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	53												
			Картофель 30%	129												
			Картофель 35%	138												
			Картофель 40%	150												
			Мука пшеничная	10,5												
			Яйцо	1/13- 3												
			Морковь	15- 12												
			Лук репчатый	13- 12												
Масло сливочное	7,5															
259	Жаркое по-домшнему из говядины	75\250	Говядина 1 кат	161- 119	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Картофель 20%	250- 200												
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24- 20												
			Масло сливочное	10												
Томатное пюре	12															
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Фрукты	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:	1263			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
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	137-108	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	385	23,3	161,7	109,27	229,85	1,31
			Сыр	5,5-5												
			Чеснок	6,4-5												
			Масло растительное	5												
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	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
			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												
230	Рыба, припущенная	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
			Лук репчатый	27-22												
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															
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194-155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Фрукты	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:	1308			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
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	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
			Яблоки	14-10												
			Курага	5,6-10												
			Сахар	2												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с фасолью	300	Картофель 20%	76-60	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			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															
261	Печень, тушенная в соусе	100\75	Печень говяжья	170-141	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	7												
			Масло сливочное	8												
			Лук репчатый	16-13												
303	Каша гречневая вязкая	100\10	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	10												
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье	35	Печенье	35	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85
338	Фрукты	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:	1218			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
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
51	Салат из свеклы с изюмом и курагой	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	
			Курага	5,6-10													
			Изюм	6,2-10													
			Масло растительное	6													
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	Картофель 20%	46-36	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81	
			Картофель 25%	48	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81	
			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																
294	Котлеты рубленые из птицы	75	Филе куриное	60-59	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81	
			Хлеб пшеничный	13													
			Мука пшеничная	7,5													
			Масло растительное	4,5													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	Макаронные изделия	48	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17	
			Масло сливочное	7													
			Сыр	7,5-7													
389	Сок яблочный	210	Сок яблочный	210	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	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	53	Хлеб ржаной	53	3,3	0,63	29,1	135,5	0,06	-	-	0,49	13,57	62,54	11,64	1,85	
338	Фрукты	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:	1163			52,94	49,69	136,7	1231	0,56	88,91	128,5	6,45	469,9	704,2	216,6	11,11	
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	1183															

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. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	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-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и МР к организации общественного питания населения
МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	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												
			Сахар	3												

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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												
			Сахар	3												

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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												
			Сахар	3												

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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												
			Сахар	3												

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												