«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «СШ № 15»
_____ О.С. Соболева

« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ООО « Луксор
_____ Д.Р.Акопова

ОСНОВНОЕ

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

2022г.

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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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												
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												
312	Картофельное пюре	200	Картофель 20%	219-**175**	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%	235												
			Картофель 30%	250												
			Картофель 35%	270												
			Картофель 40%	294												
			Молоко	32-**30**												
			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	Фрукты	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	**1155**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**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-4**0**	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
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												
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												
386	Молоко кипяченное	240	Молоко	253-**240**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
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
	ИТОГО:	**1065**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**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												
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200\5	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												
			Сметана	5												
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												
			Молоко	13												
			Мука пшеничная	5												
			Масло растительное	3												
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 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	Фрукты	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	ИТОГО:	**1205**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	200\10	Молоко	100	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
			Крупа гречневая	13												
			Масло сливочное	10												
			Сахар	6												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	235\20	Творог	182-**180**	30,96	23,22	58,8	567	0,13	0,99	13,64	0	410,74	451,84	55,77	2,12
			Изюм	20,4-**20**												
			Крупа манная	8												
			Сахар	15												
			Яйца	1\4-**5**												
			Масло сливочное	5												
			Мука пшеничная	12												
			Сметана	5												
			Молоко сгущенное	20												
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
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
338	Фрукты свежие	150	Фрукты	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	ИТОГО:	**805**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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	6,1-**6**												
			Сахар	2												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-4**0**	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 со сметаной	200\5	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												
			Сметана	5												
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												
386	Молоко кипяченное	240	Молоко	253-**240**	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
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
	ИТОГО:	**1190**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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												
99	Суп из овощей со сметаной	200\5	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												
			Сметана	5												
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 пшеничная вязкая	100\5	Крупа пшеничная	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												
386	Простокваша	240	Простокваша	248-**240**	5,48	94,72	7,56	4,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
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 творогом	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												
			Молоко	21												
			Творог	16												
	ИТОГО:	**950**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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	6,1-**6**												
			Сахар	2												
			Масло растительное	5												
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												
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												
			Молоко	22												
			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												
386	Напиток к\м	240	Напиток к\м	248-**240**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
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	Фрукты	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:	**1050**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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 со сметаной	200\5	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												
			Сметана	5												
230	Рыба, припущенная в молоке	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**												
			Молоко	27												
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	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%	199												
			Картофель 30%	220												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
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	Фрукты	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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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-4**0**	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
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												
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												
			Сметана	5												
			Лук репчатый	12-**10**												
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												
386	Молоко кипяченное	240	Молоко	253-**240**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
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
	ИТОГО:	**1015**			**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: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200\5	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												
			Сметана	5												
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												
386	Напиток к\м	240	Напиток к\м	248-**240**	6,09	6,09	10	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
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	Фрукты	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	**1090**			**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:	**1078**														

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.
Директор ООО «Луксор» Д.Р. Акопова

	Б	Ж	У	Э.ц.	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
цикличному меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(обед)

2022г.

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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-**172**	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-**2**												
			Лук репчатый	5-**4**												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-**172**	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-**2**												
			Лук репчатый	5-**4**												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-8**5**	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-**10**												
			Курага	4,4-**5**												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-**172**	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-**2**												
			Лук репчатый	5-**4**												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-8**5**	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-**10**												
			Курага	4,4-**5**												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

День: 9 – 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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-**172**	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-**2**												
			Лук репчатый	5-**4**												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												