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

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

ОСНОВНОЕ

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

2022г.

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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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												
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												
312	Картофельное пюре	220	Картофель 20%	241-**193**	6,73	10,56	44,9	302,0	0,33	22,57	0	0,13	32,98	37,3	20,46	0,5
			Картофель 25%	259												
			Картофель 30%	275												
			Картофель 35%	297												
			Картофель 40%	323												
			Молоко	35-**33**												
			Масло сливочное	5,5												
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	1,85
338	Фрукты	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:	**1378**			**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

№ 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**	1,46	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	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	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												
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												
386	Молоко кипяченное	220	Молоко	232-**220**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	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 творогом	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												
			Молоко	30												
			Творог	25												
	ИТОГО:	**1028**			**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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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												
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												
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												
			Молоко	20												
			Мука пшеничная	7,5												
			Масло растительное	4,5												
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	Фрукты	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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
121	Суп молочный с крупой	300	Молоко	150	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
			Крупа гречневая	24												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	5												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	250\20	Творог	192-**190**	43	32,25	26,4	787,5	0,18	1,38	189,4	0	570,47	1004	77,46	2,94
			Изюм	30,6-**30**												
			Крупа манная	20												
			Сахар	20												
			Яйца	1\4-**10**												
			Масло сливочное	10												
			Мука пшеничная	10												
			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	Зефир	35	Зефир	35	0,21	0	0,28	112,8	0	0	0	0	9,38	4,62	2,37	0,42
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
	ИТОГО:	**943**			**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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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												
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	300\5	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												
			Сметана	5												
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												
386	Молоко кипяченное	220	Молоко	232-**220**	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
42	Сыр (порциями)	25	Сыр	26-**25**	6,9	9,0	-	111	0,06	0,6	0,09	-	300	162	15	0,18
14	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
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	
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
	ИТОГО:	**1303**			**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

№ 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	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												
			Молоко	15												
			Мука пшеничная	5+4												
			Сметана	12												
312	Картофельное пюре	250	Картофель 20%	274-**219**	6,73	10,56	44,9	302,0	0,33	22,57	0	0,13	32,98	37,3	20,46	0,5
			Картофель 25%	294												
			Картофель 30%	312												
			Картофель 35%	338												
			Картофель 40%	367												
			Молоко	40-**38**												
			Масло сливочное	6												
386	Простокваша	210	Простокваша	217-**210**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	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	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
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:	**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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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												
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												
274	Зразы мясные рубленые	140	Говядина 1 кат	103-**76**	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	8,85
			Лук репчатый	62-**52**												
			Молоко	22												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло 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												
386	Напиток к\м	210	Напиток к\м	217-**210**	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	85	Хлеб пшеничный	85	5,92	0,75	36,22	175,2	0,08	-	-	0,97	0,35	65,25	24,75	0,82
ПР	Хлеб ржаной	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)			
									B1	C	A	E	Ca	P	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	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												
			Сметана	5												
230	Рыба, припущенная в молоке	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**												
			Молоко	27												
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	143-**115**	2,04	3,2	13,6	91,53	0,1	6,84	0	0,04	9,99	11,26	6,2	0,18
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5-**2**												
			Лук репчатый	5,5-**4**												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1,5												
312	Картофельное пюре	150	Картофель 20%	164-**130**	30,6	4,8	20,44	127,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	176												
			Картофель 30%	188												
			Картофель 35%	203												
			Картофель 40%	220												
			Молоко	24-**22,5**												
			Масло сливочное	3,5												
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	Фрукты	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	ИТОГО:	**1313**			**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

№ 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												
102	Суп картофельный с горохом	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												
			Горох	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												
			Сметана	17												
			Лук репчатый	16-13												
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	220	Молоко	232-**220**	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Пирожки с творогом	80	Мука пшеничная	40												
			Маргарин	10												
			Сахар	20												
			Масло растительное	2												
			Дрожжи сухие	1												
			Молоко	30												
			Творог	25												
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
	ИТОГО:	**1228**			**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

№ 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	593,08	308,3	16,6
			Курага	5,6-**10**												
			Изюм	6,2-**10**												
			Масло растительное	6												
82	Борщ с капустой и картофелем	300\5	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												
			Сметана	5												
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 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												
386	Напиток к\м	210	Напиток к\м	217-**210**	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	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	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:	**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:	**1212**														

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

2022г.

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)			
									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: 12-18 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: 12-18 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: 12-18 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: 12-18 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: 8 – четверг
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)			
									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												