

Согласовано:
начальник Северного ТО
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области
_____ Аблязова А.Р.
_____ 20__ г

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
_____ 20__ г

Примерное 10- дневное меню

..... для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет при 2-х разовом питании

Неделя первая
1 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
Завтрак:														
403-1-96	Плов с говядиной	30/180		14,50	16,80	34,50	336,00		0,08	2,20		67,00	70,00	2,00
686-2004	Чай с лимоном	200		0,2	0,04	10,2	41		0,03		2,8	3,1		0,84
	Батон Богатырский с маслом сливочным	50/10		3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18
Итого завтрак:			49,20				505,00							
							21,49%							
Обед:														
86 - 2008	Икра морковная	100		2,1	0,2	10,7	115		0,05	0,9	5,15	27,88	53	38,45
135-3-96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250		8,80	14,90	18,80	176,80		0,14	1,91	10,70	31,60	145,30	37,70
371 - 2004	Рыба (минтай) припущенная с овощами	50/50		11,77	17,40	3,81	94,62	0,23	0,10	1,12		40,38	143,08	36,92
470-96	Картофель в молоке	200		4,2	7,9	25,2	158		0,13	1,35	5,4	42	82	30
350/2007	Кисель фруктовый	200		0,7		29,8	148,2		0,04	0,4	16	8	72	40
	Хлеб Богатырский, ржаной	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18
Итого обед:			49,2				895,22							
							38,09%							
Итого за день				48,97	61,04	176,41	1400,22	0,23	0,73	9,48	41,35	250,96	649,38	221,91
							59,58%							

Неделя первая

2 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:													
262-3-96	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10		6,2	8,9	34,08	241,6		0,12	0,62		126,5	33	37
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/20		9,41	12,70	17,90	249,00	0,40	0,13	0,16		322,00	190,00	27,00
685-2004	Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35	0,2	0	0	0	0,26		0
	Яйцо варёное	1/40		5	5		63					22	77	5
	Итого завтрак:		49,2				588,6							
							25,05%							
	Обед:													
71-2004	Винегрет овощной	80		1,00	1,80	5,80	44,00		0,02		4,14	18,58		12,92
130-3-96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10		2,5	3,2	13,3	117		0,03	0,5	7,2	13,3	133,3'	20
401-96	Гуляш из говядины	125		18,50	10,80	7,90	184,00		0,04	2,30	1,10	22,00	140,00	18,00
255-3-96	Каша гречневая	200		4,60	5,40	24,70	115,80		0,25	2,50		40,00	178,00	48,00
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200		0,48		29,6	116			0,1	8	17	12	9
	Хлеб Богатырский, ржаной	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18
	Итого обед:		49,2				779,40							
							33,17%							
	Итого за день			51,49	48,43	163,78	1368,00	0,60	0,67	6,98	20,44	599,64	805,30	194,92
							58,21%							

Неделя первая

3 день

№ Рецептуры	Приём пищи		Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
	Наименование блюда	Выход		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:													
413 -2004	Сосиски	молочные с соусом	100/50	10,80	18,30	15,60	202,00	23,00	0,16	0,11		13,50	103,00	8,50
332 - 2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.		180	6,30	7,60	27,50	189,60		0,04	0,01		33,60	30,60	16,20
86 - 2008	Морковь тушеная с изюмом		100	1,3	0,2	10,7	61		0,06	0,9	4,3	32	53	34
	Батон Богатырский		50	3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8
686-2004	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41		0,03		2,8	3,1		0,84
	Итого завтрак:		49,2				599,20							
							25,50%							
	Обед:													
52 -2004	Салат из картофеля с зеленым луком		60	1,98	3,7	11,04	52,08	0,06	0,02	0,42	12	7,8	18,6	9,6
138-3-96	Суп гороховый с картофелем		250	6,2	6,5	13,7	163,3		0,16	0,05	4,2	32	93	25
416-3-96	Биточки мясные с соусом красным основным		100/50	12,4	9	8,7	188	40	0,1	2,2		86,5	147	3,2
482-2-96	Капуста тушеная		200	3,1	4	20,1	118,8		0,04	1,4	34,2	136	80	40
639 - 2004	Компот из сухофруктов		200	0,48		29,6	116			0,1	8	17	12	9
	Хлеб Богатырский/ржаной		50/50	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
	Итого обед:		49,2				840,78							
							35,78%							
Итого за день				49,50	51,14	188,84	1439,98	63,06	0,77	6,79	66,80	387,50	621,20	169,14
							61,28%							

Неделя первая

4 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:													
159-2003	Зразы школьные с соусом красным основным	80/50		11,1	13,4	10,3	207	0,4	0,05		0	15,83		21,82
255-3-96	Каша гречневая	200		4,60	5,40	24,70	115,80		0,25	2,50		40,00	178,00	48,00
685-2004	Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35	0,2	0	0	0	0,26		0
	Батон Богатырский	50		3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8
	Итого завтрак:		49,2				463,40							
							19,72%							
	Обед:													
131-2017	Горошек зелёный овощной отвар	100		1,40	1,60	10,40	88,60	0,10	0,03	0,70	20,00	13,00	31,00	16,00
140-3-96	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20		8,60	8,40	14,32	198,00		0,10	1,97	9,10	45,30	101,82	50,91
435-2004	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100/200		19,00	11,00	36,80	296,00	0,20	0,06	3,80	9,00	32,00	208,00	44,00
639 - 2004	Напиток из шиповника	200		1		32,7	102		0,04	0,4	16	8	72	40
	Хлеб Богатырский/ржаной	50/50		3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
	Итого обед:		49,2				887,20							
							37,75%							
	Итого за день													
				52,54	41,63	180,82	1350,60	0,90	0,69	10,97	55,40	180,39	674,82	243,53
							57,47%							

Неделя первая
5 день

№ Рецептурь	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:													
311-2004	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200/5		7,44	8,7	35,2	248,8	0,3	0,16	0,6	0,48	116,28	290	40,44
	Бутерброд с маслом сливочным с колбасой полукопчёной	50/10/25		9,9	16,51	33,96	277,1		0,11			19	98	25
642-3-96	Какао с молоком	200		3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9
	Итого завтрак:		49,2				628,5							
							26,74%							
	Обед:													
129-3-96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10		2,5	7,5	18	94		0,06	1,8	13,5	12,47	231	18
324-3-96	Котлета рубленая из куриной грудки с соусом красным основным	100/50		13	26	14	343	0,2	0,02	3,1	0,7	12	2	1
332 - 2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	180		6,30	7,60	27,50	189,60		0,04	0,01		33,60	30,60	16,20
425-2003	Сок	200		1		20,2	85,34		0,02	0,02	4	14	18	6
	Хлеб Богатырский/ржаной	30/30		2,22	0,36	12,36	121,56		0,04	0,48		10,80	25,20	10,80
	Итого обед:		49,2				833,50							
							35,47%							
	Итого за день													
				46,06	67,27	181,82	1462,00	0,70	0,49	6,09	18,68	338,15	784,80	126,44
							62,21%							

Неделя вторая

6 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:													
422-3-96	Тефтели мясные с соусом красным основным	120/50		20,4	13,4	24	284	0,4	0,04	6,2	1,4	18	166	22
270-3-96	Гороховое пюре	200		15,7	3,7	34,2	237		0,25	1,6	23	46	142,6	46,7
637-96	Коф. напиток	200		1,2	0,73	12,39	58,86	0,2	0,01	1,38	0,32	37	19	28
	Булочка школьная с маслом сливочным	50/10		3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8
	Итого завтрак:		49,2				685,46							
							29,17%							
	Обед:													
60-2017	Салат из моркови с яблоками и курагой	100		1,3	0,2	10,7	61		0,06	0,9	4,3	32	53	34
110-3-96	Борщ со св. капусты со сметаной с мясом	250/20/25		4,5	13,8	14,1	246		0,04	0,06	8,6	46	140	24
7003-2017	Горбуша припущенная с соусом	100/50		9,6	22,3	24,1	172	0,2	0,12	0,16	1,5	96	208	54
465-96	Рис отварной с овощами	150		3,37	5,49	25,46	188,55	0,06	0,03	0,15	1,99	6,45	101,2	34,1
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200		0,48		29,6	116			0,1	8	17	12	9
	Хлеб Богатырский/ржаной	50/50		3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
	Итого обед:		49,2				986,15							
							41,96%							
	Итого за день													
				63,29	61,42	216,25	1671,61	0,86	0,71	12,15	50,41	324,5	925,8	274,6
							71,13%							

Неделя вторая
7 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
	Завтрак:													
297-3-96	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200/30		20,3	22,5	35,7	395	0,3	0,08	0,9	0,5	170	275	35
630-3-96	Чай с молоком	200		2,8	6,6	25,9	102	0,2	0,06	0,6	2	102	91	30
	Батон Богатырский с маслом сливочным	50/10		3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18
	Итого завтрак:		49,2				625							
							26,60%							
	Обед:													
148-3-96	Суп картофельный с вермишелью	250		2,63	2,5	18,7	131,25		0,088	1,25	2	13,7	90	20,9
280-2017	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	80/50		12,60	11,20	8,20	184,50	7,56	0,06		0,80	9,67	127,90	17,70
171-2005	Каша пшеничная	150		2,2	5,1	25,2	163,5	0,2	0,08	0,4		14	56	21
212-3-96	Свекла тушеная с курагой	60		0,84	0,96	6,24	53,00	0,06	0,02	0,42	12,00	7,80	18,60	9,60
	Хлеб Богатырский, украинский	50/30		3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200		0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
	Итого обед:		49,2				776,25							
							33,03%							
	Итого за день			47,9	55,3	195,1	1401,3	8,3	0,6	5,3	23,9	360,2	754,5	179,2
							59,63%							

Неделя вторая

8 день

№ Рецептурь	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
Завтрак:														
416-3-96	Суфле мясное с соусом красным основным	100/50		13,2	9,7	8,2	157,6	55,3	0,1	3,05		119,8	203,5	4,43
332 - 2004	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		5,30	6,30	22,90	158,00		0,04	0,02		27,70	25,50	13,50
71-2017	Огурец свежий	60		0,48		1,5	8,46		0,02		6	13,8	25,2	8,4
652-96	Кофейный напиток с молоком	200		0,8		29,6	116		0,01	0,4	75	17	12	9
	Хлеб Богатырский	50		3,7	0,6	20,6	102,6		0,08	0,8		13	42	18
	Итого завтрак:		49,2				542,66							
							23,09%							
Обед:														
129-3-96	Свекольник со сметаной	250/10		2,5	7,5	18	94		0,06	1,8	13,5	12,47	231	18
324-3-96	Шницель рубленая из куриной грудки с соусом красным основным	100/50		13	26	14	343	0,2	0,02	3,1	0,7	12	2	1
470-96	Картофель туш-ый	200		4,6	18,2	19,3	216,3	0,04	0,15	0,1	2,1	120	81	36
	Хлеб Богатырский	50/50		3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200		0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
	Итого обед:		49,2				971,9							
							41,36%							
Итого за день				47,8	68,9	184,3	1514,6	55,5	0,6	10,2	101,3	370,8	676,2	135,3
							64,45%							

Неделя в уая

9 день

№ Рецептуры	Приём пищи		Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
	Наименование	наименование блюда			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
Завтрак:															
284-1-96	Омлет натуральным сливочным	Омлет натуральный с маслом сливочным	150		13,3	16,5	2,3	238	0,4	0,03	0,19	0,03	79,5	260	13
685-2004	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,9	35	0,2	0	0	0	0,26		0
	Батон Богатырский с колбасой п/к	Батон Богатырский с колбасой п/к	50/25		6	10,2	14,8	176,2		0,1			125	70	10,4
Итого завтрак:				49,2				449,2							
								19,11%							
Обед:															
	Кукуруза консервированная	Кукуруза консервированная	100		10,00	3,30	60,00	226,00		0,03	0,70	20,00	33,30	300,00	103,00
492-2004	Суп картофельный с клецками мясом	Суп картофельный с клецками мясом	250/15		3,25	3	20,25	131,8		0,13	1,27	16,58	32,5	167,5	30
	Плов с курицей	Плов с курицей	100/200		14,50	16,80	34,50	336,00		0,08	2,20		67,00	70,00	2,00
	Хлеб Украинский	Хлеб Украинский	50		3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18
425-2003	Сок	Сок	200		1		20,2	85,34		0,02	0,02	4	14	18	6
Итого обед:				49,2				907,14							
								38,60%							
					51,15	53,03	184,75	1356,34	0,6	0,47	5,18	41,91	364,6	927,5	182,4
								57,72%							

Неделя вторая

10 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минералы		
				Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg
Завтрак:														
262-3-96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10		6,75	8,5	32,2	207,5	0,25	0,58	0,75	0,75	148	193	20
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/20		9,41	12,70	17,90	249,00	0,40	0,13	0,16		322,00	190,00	27,00
630-3-96	Чай с молоком	200		2,8	6,6	25,9	102	0,2	0,06	0,6	2	102	91	30
Итого завтрак:			49,2				558,5							
							23,77%							
Обед:														
416-3-96	Шницель мясной с соусом красным основным	100/50		12,4	9	8,7	188	40	0,1	2,2		86,5	147	3,2
270-3-96	Гороховое пюре	200		15,7	3,7	34,2	237		0,25	1,6	23	46	142,6	46,7
	Хлеб Богатырский, ржаной	50/50		3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200		0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
Итого обед:			49,2				743,60							
							31,64%							
Итого за день				51,3	41,1	169,1	1302,1	40,9	1,2	6,2	29,8	739,5	817,6	153,9
							55,41%							