Управление образования администрации Киренского муниципального района

Перспективное десятидневное меню (проект)

для организации питания детей от 11-ти до 18-ти лет
на осенне-зимний период.

"Утверждаю"

И.О. начальника Управления образования _____ С.Л.Зырянова

М.П.

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

• «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.

• Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);

• СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 1
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**19,49**	**27,41**	**100,82**	**723,88**								
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	194/6	5,17	5,33	31,04	205,08	0,06	0,00	0,07	1,15	63,42	83,90	7,99	0,43
496	Какао с молоком	200	2,60	2,30	25,00	144,00	0,04	0,00	0,02	0,00	124,00	110,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	60/20	3,72	13,38	27,78	204,80	0,05	0,00	0,09	0,48	16,80	45,00	6,80	0,39
пром.изг.	Йогурт	200	8,00	6,40	17,00	170,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	28,00	0,20
	ОБЕД		**39,16**	**28,73**	**131,63**	**969,69**								
43	Салат из овощей	100	1,82	7,48	3,36	85,94	0,06	25,97	0,09	0,22	23,25	50,15	11,84	0,50
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом говядины)	239/11	7,85	9,23	9,62	150,06	0,15	8,49	0,21	0,15	69,55	252,20	34,65	1,60
227	Рыба припущенная	100	15,61	6,62	0,82	134,65	0,08	0,00	0,05	0,34	50,20	270,95	30,31	0,97
312	Пюре картофельное	180	3,67	3,51	23,53	164,70	0,14	0,00	0,00	0,19	44,37	103,91	26,55	0,00
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,80	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
пром.изг.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,30	46,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20
пром.изг.	Сметана	6	0,16	0,60	0,22	6,96	0,00	0,00	0,01	0,00	5,28	3,66	0,54	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**58,65**	**56,14**	**232,45**	**1693,57**	**0,88**	**45,66**	**0,58**	**4,43**	**654,27**	**1272,68**	**182,99**	**8,64**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 2
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**25,10**	**21,56**	**86,63**	**611,31**								
218	Вареники ленивые отварные (творожные)	148/52	19,23	14,46	23,34	295,00	0,08	0,00	0,24	0,50	187,26	269,52	23,99	0,72
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,00	0,00	0,00	107,76	86,32	12,32	0,38
2	Бутерброды с джемом (абрикосовый)	45/30/8	3,65	5,84	40,99	202,97	0,06	0,00	0,05	0,53	14,48	37,13	7,54	0,63
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10
	ОБЕД		**28,20**	**37,16**	**121,81**	**1020,66**								
67	Винегрет овощной	100	1,39	9,02	6,55	109,00	0,04	11,73	0,00	1,37	31,46	38,53	16,78	0,53
94	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	105,00	0,08	5,62	0,00	0,90	28,00	54,13	16,07	0,90
260	Гуляш	100	11,55	13,03	2,89	201,00	0,03	0,00	0,00	0,89	21,81	174,15	17,53	2,34
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	2,51	5,83	14,97	135,18	0,04	5,60	0,00	3,11	99,81	73,80	19,80	0,86
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	10,00	110,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,40
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
пром.изг.	Печенье	30	1,25	2,94	20,32	101,10	0,02	0,00	0,00	0,56	8,70	27,00	5,00	0,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**53,30**	**58,72**	**208,44**	**1631,97**	**0,74**	**68,95**	**0,35**	**9,76**	**609,68**	**937,48**	**157,34**	**9,64**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 3
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**24,43**	**28,12**	**102,44**	**747,62**								
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	4,60	11,80	40,06	257,88	0,15	0,00	0,07	0,16	137,16	223,40	0,00	1,62
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,00	0,02	0,00	125,78	95,00	12,00	0,00
пром.изг.	Батон нарезной	67	4,03	1,94	29,44	150,54	0,07	0,00	0,00	1,14	12,73	43,55	5,30	0,80
пром.изг.	Сыр (Российский)	20	4,64	5,30	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
пром.изг.	Йогурт	200	8,00	6,40	17,00	170,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	28,00	0,20
	ОБЕД		**29,79**	**29,03**	**164,64**	**1003,51**								
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	75,70	0,02	16,81	0,00	0,00	52,24	33,95	14,35	0,67
144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,30	4,25	14,13	108,00	0,15	0,00	0,09	0,23	19,00	65,75	20,50	0,93
пром.изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,00	21,00	91,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60
350	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	1,34	0,00
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
268/соус 330	Котлеты из мяса говядины (с соусом)	62,5/37,5	10,34	11,27	10,99	153,75	0,05	0,00	0,07	0,85	35,70	144,64	28,58	1,81
205	Макароны отварные с овощами	144/36	5,01	7,18	31,24	204,08	0,09	0,00	0,00	2,28	23,29	61,06	18,40	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**54,22**	**57,15**	**267,08**	**1751,13**	**0,89**	**29,95**	**0,46**	**7,05**	**840,40**	**1156,16**	**201,78**	**9,71**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 4
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**14,27**	**14,33**	**116,18**	**626,80**								
187	Запеканка пшенная (с молоком сгущенным)	167/33	5,30	7,98	48,92	268,33	0,16	0,00	0,07	0,98	155,60	214,94	45,96	1,90
496	Какао с молоком	200	2,60	2,30	25,00	144,00	0,04	0,00	0,02	0,00	124,00	110,00	0,00	0,00
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
102	Колбаса вареная (отварная)	17	1,57	3,18	0,03	31,87	0,04	0,00	0,00	0,05	5,27	25,33	3,06	0,27
пром.изг.	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	10,00	2,20
	ОБЕД		**36,37**	**18,64**	**132,79**	**948,26**								
пром.изг.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,30	46,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,04	6,88	0,00	1,48	28,33	41,61	16,72	0,98
157	Суп с макаронными изделиями (с мясом говядины)	231/19	5,25	2,85	7,80	108,25	0,10	0,00	0,05	1,03	38,30	97,58	20,63	2,50
340/426/соус 452	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	71/97/32	19,62	9,98	20,02	325,07	0,18	0,00	0,07	0,46	46,88	232,82	41,87	0,89
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	14,00	0,80
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**50,64**	**32,97**	**248,97**	**1575,06**	**0,93**	**25,88**	**0,21**	**7,42**	**526,98**	**979,34**	**195,49**	**14,87**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 5
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**16,30**	**21,96**	**99,92**	**627,73**								
2	Бутерброды с повидлом	45/30/8	3,62	5,84	39,00	205,42	0,06	0,15	0,06	0,24	15,09	34,40	8,45	0,91
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,00	0,00	0,00	107,76	86,32	12,32	0,38
пром.изг.	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	224,00	180,00	28,00	0,20
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,46	9,86	38,12	246,97	0,06	0,00	0,07	0,20	119,06	143,12	13,14	0,34
	ОБЕД		**26,25**	**29,68**	**144,91**	**987,24**								
312	Пюре картофельное	180	3,67	3,51	23,53	154,70	0,14	0,00	0,00	0,19	44,37	103,91	26,55	0,00
75	Икра морковная	100	1,22	7,60	7,81	101,40	0,05	3,50	0,00	0,04	25,71	10,15	2,45	0,37
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	6,00	9,65	95,00	0,05	7,55	0,16	1,91	34,50	53,00	23,75	0,95
пром.изг.	Сметана	6	0,16	0,60	0,22	6,96	0,00	0,02	0,01	0,02	5,28	3,66	0,54	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	30,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	13,46	0,50
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
274	Зразы рубленые из мяса говядины	100	9,06	10,40	10,40	199,00	0,05	0,00	0,02	1,82	40,29	124,29	20,50	4,89
пром.изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**42,55**	**51,64**	**244,83**	**1614,97**	**0,82**	**51,34**	**0,36**	**6,82**	**722,94**	**939,20**	**187,47**	**11,00**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 6
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**34,15**	**31,86**	**91,66**	**768,23**								
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	143/57	21,30	21,62	35,98	401,42	0,12	0,94	0,10	3,20	392,00	448,22	42,40	1,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,00	0,02	0,00	125,78	95,00	12,00	0,00
пром.изг.	Сыр (Голландский)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
пром.изг.	Батон нарезной	67	4,03	1,94	29,44	150,54	0,07	0,00	0,00	1,14	12,73	43,55	5,30	0,80
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	10,00	2,20
	ОБЕД		**36,30**	**39,36**	**121,74**	**1020,89**								
411	Кнели из кур с рисом	100	12,28	12,57	7,43	195,71	0,09	0,00	0,07	0,29	22,86	108,57	20,00	1,43
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	8,43	8,50	102,00	0,02	5,28	0,00	1,69	37,00	41,00	17,66	0,78
146/172 кл.	Суп картофельный с клецками (с мясом говядины)	206/25/19	8,10	7,20	12,30	121,70	0,01	0,00	0,00	0,01	1,35	76,80	1,21	0,11
127	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	17,21	149,00	0,16	0,00	0,09	0,20	75,24	111,22	17,55	1,06
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,40	0,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
пром.изг.	Печенье	30	1,25	2,94	20,32	101,10	0,02	0,00	0,00	0,56	8,70	27,00	6,00	0,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**70,45**	**71,22**	**213,40**	**1789,12**	**0,79**	**15,36**	**0,33**	**9,27**	**948,06**	**1247,27**	**171,43**	**13,19**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 7
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**20,38**	**30,56**	**90,00**	**638,06**								
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	60/20	3,72	13,38	27,78	204,80	0,05	0,00	0,09	0,48	16,80	45,00	6,80	0,39
247	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,56	10,78	31,52	207,40	0,13	0,00	0,09	0,80	154,60	241,60	34,99	1,10
пром.изг.	Йогурт	200	8,00	6,40	17,00	170,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	28,00	0,20
377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,00	0,32
	ОБЕД		**32,13**	**29,42**	**113,85**	**885,70**								
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,95	22,71	22,29	11,87	0,78
259	Жаркое по-домашнему	110/90	13,18	19,57	18,94	245,47	0,14	0,00	0,00	1,54	34,86	235,14	24,09	0,56
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
152	Уха с крупой (горбуша)	219/31	6,50	2,48	14,38	105,75	0,10	0,00	0,06	0,55	233,50	133,00	24,37	1,00
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
пром.изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,00	21,00	91,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**52,51**	**59,98**	**203,85**	**1523,76**	**0,83**	**79,19**	**0,40**	**6,42**	**763,67**	**1064,40**	**198,43**	**7,70**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 8
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**21,96**	**36,10**	**77,01**	**674,50**								
210	Омлет натуральный	200	14,91	27,76	3,52	289,53	0,14	0,00	0,54	0,87	137,44	301,04	18,85	1,19
2	Бутерброды с джемом (абрикосовый)	45/30/8	3,65	5,84	40,99	202,97	0,06	0,00	0,05	0,53	14,48	37,13	7,54	0,63
496	Какао с молоком	200	2,60	2,30	25,00	144,00	0,04	0,00	0,02	0,00	124,00	110,00	0,00	0,00
пром.изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10
	ОБЕД		**29,91**	**20,42**	**120,16**	**794,08**								
37	Салат картофельный с огурцами	100	1,36	5,43	8,51	95,90	0,05	5,89	0,00	1,48	21,72	39,23	14,93	0,30
136	Свекольник (с мясом говядины)	234/16	5,37	4,45	11,02	97,00	0,08	10,43	0,25	0,00	37,75	0,00	0,00	1,53
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	61/39	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	0,00	0,06	1,12	25,00	177,00	21,61	0,57
312	Пюре картофельное	180	3,67	3,51	23,53	154,70	0,14	0,00	0,00	0,19	44,37	103,91	26,55	0,00
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные(черносмородиновый)	200	1,00	0,00	16,60	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
пром.изг.	Сметана	6	0,16	0,60	0,22	6,96	0,00	0,00	0,03	0,00	5,28	3,66	0,54	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,87**	**56,52**	**197,17**	**1468,58**	**0,84**	**54,32**	**0,95**	**6,09**	**484,44**	**948,88**	**128,33**	**6,67**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 9
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**37,50**	**42,22**	**72,83**	**761,72**								
313	Запеканка из творога	200	25,66	27,26	26,86	405,22	0,10	0,00	0,36	0,54	376,00	462,66	35,33	1,34
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,00	0,02	0,00	125,78	95,00	12,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	48/24/8	8,28	12,28	20,73	209,90	0,06	0,18	0,15	0,75	210,72	153,60	13,78	0,78
пром.изг.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,30	46,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20
	ОБЕД		**23,27**	**26,10**	**147,82**	**990,20**								
104/105фрик.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	219/31	2,20	2,78	15,40	106,00	0,13	0,00	0,00	0,98	29,70	72,23	21,67	1,15
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	1,30	5,83	16,97	129,18	0,05	11,00	0,00	3,02	99,81	73,80	13,16	1,16
243	Сосиски отварные	100	8,09	12,86	0,45	251,18	0,11	0,00	0,05	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
348	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,92	0,20	35,10	121,36	0,06	0,00	0,30	0,00	35,18	41,28	15,48	1,00
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,66	0,20	3,80	22,00	0,06	8,32	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
пром.изг.	Печенье	30	1,25	2,94	20,32	101,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	5,00	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,77**	**68,32**	**220,65**	**1751,92**	**0,88**	**29,50**	**0,88**	**9,39**	**988,93**	**1269,75**	**190,91**	**13,16**

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 10
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		**17,01**	**22,18**	**102,15**	**615,13**								
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,00	0,00	0,00	107,76	86,32	12,32	0,38
186/335 соус	Запеканка манная с изюмом (с соусом)	154/46	5,68	6,73	49,78	243,25	0,07	0,00	0,70	1,20	125,66	122,80	13,62	1,08
пром.изг.	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	224,00	180,00	28,00	0,20
пром.изг.	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	46,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00
пром.изг.	Батон нарезной	67	4,03	1,94	29,44	150,54	0,07	0,00	0,00	1,14	12,73	43,55	5,30	0,80
	ОБЕД		**29,83**	**17,75**	**160,52**	**861,63**								
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,63	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	0,00	0,30
145	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом говядины	233/17	4,53	6,35	18,50	128,25	0,15	0,00	0,00	0,20	41,50	137,75	28,63	1,80
291	Плов из птицы (курица)	104/96	13,72	10,01	31,74	234,34	0,08	0,00	0,01	0,50	46,34	175,34	21,04	1,98
пром.изг.	Хлеб пшеничный	71	4,40	0,57	31,93	135,60	0,08	0,00	0,00	0,72	14,20	46,15	6,94	0,78
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,00	31,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	0,00	14,00	0,45
пром.изг.	Хлеб ржаной	72	4,45	0,72	23,85	123,78	0,13	0,00	0,00	0,98	25,20	113,76	21,37	1,57
пром.изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,00	21,00	91,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**46,84**	**39,93**	**262,67**	**1476,76**	**0,82**	**20,30**	**0,91**	**5,75**	**664,79**	**980,17**	**189,22**	**9,95**

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	541,80	**552,59**	**2299,51**	**16276,84**	**8,41**	**420,45**	**5,43**	**72,40**	**7204,17**	**10795,33**	**1803,38**	**104,52**

И.О. начальника_____С.Л.Зырянова

Бухгалтер 2 кат._____Ю.М.Войтова