к договору № 79-Г от 09.01.2014 г.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
_____ А. А. Локутов
«25» декабря 2012 г.

Согласованно :
Заместитель начальника отдела надзора
по гигиене детей и подростков
Управление Роспотребнадзора по Самарской области.
_____ П.В. Ярдарова
«25» декабря 2012 г.

Примерное десятидневное меню завтраков, обедов, полдников для муниципальных образовательных учреждений

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Локутов А.А.
"09" 01 2014 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон:зимний

Меню десятидневное на первый день

Категория:школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Сыр порционно	20	5,6	5,2		68	0,08	0,14	39	0,08	176	100	27	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			40					
177	Каша молочная из овсяной крупы	210	8,3	12,8	49,1	345	0,16		0,06	0,16	28	112	42	0,14
380	Кофейный напит.с молоком	200	3,46	3,5	25,9	149	0,02	0,2			34	50		
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**19,86**	**29,98**	**91**	**709,3**	**0,31**	**0,34**	**79,06**	**0,73**	**246,3**	**264,64**	**80,2**	**0,84**
	Обед													
59	Салат из моркови с курагой и яблоком	100	2,08	1	10,85	150	0,06	45			42,29	44	30,75	1,09
112	Суп картоф. С макар. Издел из птицы	25/250	14,42	13,44	15,62	241	0,09	5,28	0,03		22,53	147,55	28,01	1,69
288	Куры отварные	75/5	11,7	11,4	0,9	153	0,07	0,16	0,06		20,66	201,55	22,25	1,96
143	Рагу овощное	150	1,8	4,81	11,11	95	0,04	8,24			24,55	38,94	17,92	0,59
350	Кисель	200	2,79	0,33	29,93	134					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**42,89**	**32,66**	**121,11**	**924,9**	**0,35**	**58,68**	**0,09**	**0,49**	**132,13**	**467,89**	**126,53**	**6,78**
	Полдник													
	Вареники с творогом со сгущ. Молоком	110/20	4,3	8,3	36,2	237	0,06		5	0,6	34	52		0,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					12	8	6	0,8
	Итого		**4,4**	**8,3**	**51,2**	**297**	**0,06**		**5**	**0,6**	**46**	**60**	**6**	**1,4**
	Всего за день		**67,15**	**70,94**	**264,11**	**1931,2**	**0,72**	**59,02**	**84,15**	**1,82**	**424,78**	**792,54**	**212,73**	**9,02**

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор
Лопатов А.А.

"09" 01 20 14 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон:осенне-зимний

Меню десятидневное на второй день

Категория:школьники

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
15	Сыр порционно	20	5,6	5,2		68	0,08	0,14	39	0,08	176	100	27	0,2
14	апеканка из творога со сгущ.молоко	150/30	45,9	10,8	42,4	372,9	0,6	0,2	60	0,4	250,9	288,1	36,95	0,76
379	Кофейный напит.с молоком	200	3,46	3,5	25,9	149	0,02	0,2			34	50		
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**57,36**	**19,78**	**84,2**	**662,2**	**0,75**	**0,54**	**99**	**0,97**	**469,2**	**440,75**	**75,15**	**1,46**
	Обед													
46	Салат из свежей капусты	100	0,6	0,4	12,7	57	0,06	4,3	20	0,4	32	53	34	0,06
	Рассольник Ленингр. с мяс, смет	25/250/10	9	9,46	14,37	200	0,09	6,26			19,16	123,43	28,61	1,72
285	Макаронник с мясом, маслом	250/5	31,12	35,3	7,38	455,5	0,43	1,8	0,02		56,75	356,1	54,3	5,79
348	Компот из кураги + С вит.	200	1,04		3,4	140,2		1,8		0,4	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**51,86**	**46,84**	**118,81**	**1004,6**	**0,71**	**20,36**	**22,62**	**1,63**	**162,21**	**597,58**	**165,51**	**11,45**
	Полдник													
	Печенье	40	100	120	50	210	0,08	1,6			20			46
389	Простокваша сладкая	200	5,4	6,4	9,8	119	0,08	1,6			352	290	30	0,2
	Итого		**105,4**	**126,4**	**59,8**	**329**	**0,16**	**3,2**			**372**	**290**	**30**	**46,2**
	Всего за день		**214,62**	**193,02**	**262,81**	**1995,8**	**1,62**	**24,1**	**121,62**	**2,6**	**1003,41**	**1328,33**	**270,66**	**59,11**

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор
Лопатов А.А.

"09" 01 20

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон:осенне-зимний

Меню десятидневное на третий день

Категория:школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
73	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83	0,02	7	0,92		41	6,7	35	7
212	Шницель "Школьный"	75/5	8,9	9,3	116	318	0,06		48	0,47	44	154	10	2
379	Картофель отварной	150	2,8	6,5	21,8	156,5	0,18	30	0,78	1,5	16,2	88	34,7	1,4
591	Кисель	200	0,12		30,1	121	0,02	2	0,1	0,2	34	36		0,6
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**15,62**	**20,88**	**192,3**	**750,8**	**0,33**	**39**	**49,8**	**2,66**	**143,5**	**287,35**	**90,9**	**11,5**
	Обед													
46	Салат из св. капус. с яблок.	100	1,3	5	13,6	105	0,03	27	1,37	0,4	35	27,9	15,9	1,6
138	Суп картоф. С зел. горош. и фрикад.	20/250	7,3	27	4,3	191	0,15	12		0,8	39,6	257,8	46,6	1,59
408	Печень по-строгановски	50/50	12,76	8,59	2,59	238	0,16	9,89	3,64	4,6	8,34	206,44	13,38	4,51
465	Рис отварной	150	2,3	4,77	39,3	214,5	0,03				15	77	15	0,6
588	Компот из шиповника + С вит.	200	0,7		35,3	143,8	0,01	220			12,4	3,4	3,4	5,06
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**34,46**	**47,04**	**148,59**	**1044,2**	**0,47**	**268,89**	**5,01**	**6,29**	**132,24**	**608,39**	**121,88**	**14,78**
	Полдник													
429	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,08			1,4	1	43	16	0,1
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	89	0,02	0,65	0,01		60,3	45	7	0,08
	Итого		**5,2**	**4,7**	**45,52**	**245**	**0,1**	**0,65**	**0,01**	**1,4**	**61,3**	**88**	**23**	**0,18**
	Всего за день		**55,28**	**72,62**	**386,41**	**2040**	**0,9**	**308,54**	**54,82**	**10,35**	**337,04**	**983,74**	**235,78**	**26,46**

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор
Лопатов А.А.

"09" 01 2014

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон:осенне-зимний

Меню десятидневное на четвертый день

Категория:школьники

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	Апельсин	180	1,2		56,6	231	2,88	1,08	3,78	0,1	61,2	41,4	23,4	0,5
401	Гуляш из говядины	50/50	3,1	4	20,1	140,2	0,04	31,21	0,01		86,08	52,82	26,2	1,09
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.	3,8	10	49,8	321	0,37		0,03	2,91	49,6	207,4	68	5,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**10,6**	**14,28**	**157,4**	**824,5**	**3,34**	**32,29**	**3,82**	**3,01**	**217,18**	**312,27**	**134,8**	**8,49**
	Обед													
63	Икра морковная	100	0,84	5,33	3,52	65	0,02	3,76			20,57	37,41	11,45	0,53
129	Рассольник Домаш.с мяс,зел	25/250/3	2,08	5,03	19,1	137,5	0,11	22,9	1,02	0,81	29,05	25,65	45,5	1,25
241	Запеканка картоф. С мясом	140/5	16	18,3	15,3	290	0,19	25	0,78	3,29	2,67	293,07	46,12	4,04
342	Компот из свежих яблок + С вит.	200	0,02		21,75	87,45	0,02	5,4			12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**34,71**	**31,31**	**127,2**	**894,9**	**1,31**	**224,74**	**0,22**	**4,1**	**516,98**	**822,04**	**219,61**	**17,85**
	Полдник													
424	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	0,9	392	0,15		0,07		12,23	62,01	8,6	0,74
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6		122	0,06	2	0,04	0,2	242	182	28	0,2
	Итого		**13,3**	**19,8**	**0,9**	514	**0,21**	**2**	**0,11**	**0,2**	**254,23**	**244,01**	**36,6**	**0,94**
	Всего за день		**58,61**	**65,39**	**285,5**	**2233,4**	**4,82**	**259,03**	**4,15**	**7,31**	**988,39**	**1378,32**	**391,01**	**27,28**

Общество с ограниченной ответственностью «Фф» Кировский комбинат питания г.Самара

Генеральный директор
Локтюв А.А.
"09" 09 2024 г.

КОПИЯ ВЕРНА

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон:осенне-зимний

Меню десятидневное на пятый день

Категория:школьники

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
15	Сыр порционно	20	5,6	5,2		68	0,08	0,14	39	0,08	176	100	27	0,2
212	Рулет с луком и яйцом	75	8,9	9,3	116	318	0,06		48	0,47	44	154	10	2
465	Рис отварной	150	2,3	4,77	39,3	214,5	0,03				15	77	15	0,6
382	Какао с молоком	200	3,6	3,8	25,4	148	0,4	1,3		0,12	131,1	121	32	0,98
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**22,8**	**23,35**	**196,6**	**820,8**	**0,26**	**1,44**	**87**	**1,16**	**374,4**	**454,65**	**95,2**	**4,28**
	Обед													
79	Сельдь с луком	35/20/10	5,7	5,3	1,1	75	0,03	1	6	1,6	38	95	17	0,6
138	Суп картоф.с горохом, фрикад.зел	20/250/3	12,4	9,25	24,25	169,7	0,16	12		1,1	42	240	46	1,2
402	Азу из говядины	50/150	17,1	7,8	24	273	0,14	7,6		0,6	34	178	44	2,4
125	Компот из сухофруктов + С вит.	200	0,08		21,8	87,6		1,8		0,4	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**47,68**	**28,8**	**163,95**	**971,7**	**0,45**	**22,4**	**6**	**4,19**	**168,9**	**635,85**	**153,6**	**6,42**
	Полдник													
	Пирожки печеные с яблоками	75	3,9	3,46	28,07	159	0,05	15,84	0,01		11,05	37,79	7,33	0,94
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					12	8	6	0,8
	Итого		**4**	**3,46**	**43,07**	**219**	**0,05**	**15,84**	**0,01**		**23,05**	**45,79**	**13,33**	**1,74**
	Всего за день		**74,48**	**55,61**	**403,62**	**2011,5**	**0,76**	**39,68**	**93,01**	**5,35**	**566,35**	**###**	**262,13**	**12,44**

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор
Локтов А.А.

"09" 09 2014 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон:осенне - зимний

Меню десятидневное на шестой день

Категория:школьники

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			40					
212	Омлет с колбасой	30/105/5	3,46	14,6	116	318	0,06		48	0,47	44	154	10,2	2
	Груша	180	1,2		56,6	231	2,88	1,08	3,78	0,1	61,2	41,4	23,4	0,5
379	Кофейный напит.с молоком	200	3,46	3,5	25,9	149	0,02	0,2			34	50		
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**10,62**	**26,58**	**214,5**	**845,3**	**3,01**	**1,28**	**51,78**	**1,06**	**147,5**	**248,05**	**44,6**	**3**
	Обед													
46	Огурец консервированный	30	1,9	2,5	7,25	54	0,01	1,66		0,01	7,7	8	4,7	0,2
83	Борщ из св. кап.мяс, зел.	25/300/2	3,6	5,1	20,3	141,5	0,08	13,8		0,8	60	192	38	1,5
274	Зразы рубленные из говядины	70/5	9	12,9	11,6	198	0,6	3	7	0,4	22	88	18	1,1
379	Картофель отварной с маслом	150/5	2,8	4,6	21,75	150								
125	Компот из сухофруктов + С вит.	200	0,08		21,8	87,6		1,8		0,4	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**27,48**	**26,78**	**136,2**	**783**	**0,78**	**20,26**	**7**	**2,1**	**129,6**	**333,85**	**92,3**	**4,42**
	Полдник													
	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,21	160,08	24,36	0,17
	Рогалик с повидлом	50	3,1	1,3	23,6	147,5	0,03		0,6	2	31	89	13	0,45
	Итого		**8,74**	**11,86**	**31,04**	**294,5**	**0,06**	**0,24**	**0,65**	**2**	**249,24**	**249,08**	**37,36**	**0,62**
	Всего за день		**46,84**	**11,86**	**381,74**	**1922,8**	**3,85**	**21,78**	**59,43**	**5,16**	**526,34**	**830,98**	**174,26**	**8,04**

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор
Локтов А.А.

"09" 09 2014 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон: осенне-зимний

Меню десятидневное на седьмой день

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак** 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Сыр порционно	20	5,6	5,2		68	0,08	0,14	39	0,08	176	100	27	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			40					
235	Шницель рыбный с маслом	75/5	7,8	9,8	4	135	0,06	0,6	22	0,2	26	127	26	0,8
312	Картофельное пюре	150	1,05	5,2	26,4	158,01	0,15	5,6	4	0,2	40	34	30	1
629	Чай с лимоном	200/7	0,2	3,5	16	65	0	2,2			16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**17,15**	**32,18**	62,4	**573,31**	**0,34**	8,54	**105**	**0,97**	266,3	321,65	100,2	3,3
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	0,7	2,6	8,3	63	0,07	24		0,1	11	80	24,5	1,2
113/114	Суп-лапша домаш.с цып,зел.	25/250/3	3,1	21,17	19,73	169,79	0,17		62	1,5	38	121	18	1,7
265	Плов из говядины	50/200	17,2	6,6	27,6	398,3	0,05		46	0,5	10	168	39	0,7
388	Компот из изюма +С вит	200	1,8		109,1	141,4	3	3	0,15	40,4	64,5	21	1,56	0,5
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**32,9**	32,05	**218,23**	**924,39**	**0,4**	**27**	**108**	**2,74**	**121,3**	493,2	**130,1**	6,58
	Полдник													
16	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	6,31	13,62	11.76	195,1	0,06			0,5	13	59	9	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					12	8	6	0,8
	Итого		**6,41**	13,62	26,76	**255,1**	**0,06**			**0,5**	**25**	67	**15**	1,7
1	Всего за день		56,46	77,85	89,16	**828,41**	**0,4**	**35,54**	213	**4,21**	**291,3**	881,85	245,3	11,58

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор
Лопутов А.А.

"09" 01 2014 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Период: осенне-зимний
Примерное 10 дней, дневное на восьмой день
Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак** 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Сосиски отварные	80	5,8	12,1		137	0,01		0,02		11,94	63,08	6,7	0,8
139	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	140,2			40					
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,1		22	76,8	4,8	1	0,5
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	89	0,02	0,65	0,01		60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**17,78**	**22,58**	**53,6**	**501,5**	**0,11**	**0,65**	**40,13**	**0,49**	**102,54**	**187,53**	**29,7**	**54,26**
	Обед													
20	Салат из свеклы с яблоками	100	0,84	5,33	3,52	65	0,02	3,76			20,57	37,41	11,45	0,53
97	Суп картоф. с мясом, зел.	25/250/3	7,44	6,4		250	0,02				3,6	75,2	8,8	1,08
269	Котлеты, биточки из говядины	75/5	7,23	11,4	3,08	144	0,03		0,01		7,13	82,32	13,13	1,27
131	Горох отварной	150	8,4	1	31,8	110,2	0,95		0,1		89	226	88	7
588	Компот из шиповника + С вит.	200	0,7		35,3	143,8	0,01	220			12,4	3,4	3,4	5,06
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**34,71**	**25,81**	**127,2**	**864,9**	**1,12**	**223,76**	**0,11**	**0,49**	**154,6**	**460,18**	**152,38**	**16,86**
	Полдник													
	Оладьи с повидлом	100/20	5,9	3,7	23	149	0,09	0,35	109	0,88	296	206	55	0,8
642	Какао с молоком	200	3,6	3,8	25,4	148	0,04	1,3		0,12	131,1	121	32	0,98
	Итого		**9,5**	**7,5**	**48,4**	**297**	**0,13**	**1,65**	**109**	**1**	**427,1**	**327**	**87**	**1,78**
	Всего за день		**61,99**	**55,89**	**229,2**	**1663,4**	**1,36**	**226,06**	**149,24**	**1,98**	**684,24**	**974,71**	**269,08**	**72,4**

КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
Локтов А.А.
"09" 09 2014 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сентябрь-октябрь зимний

Меню десятидневное на девятый день

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Сыр порционно	20	5,6	5,2		68	0,08	0,14	39	0,08	176	100	27	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			40					
177	Каша пшенная с изюмом, маслом	210	8,3	12,8	49,1	345	0,16		0,06	0,16	28	112	42	0,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,19	4,71	26,18	163,8	0,12			2,4	33	148,5	36	0,25
380	Кофейный напит.с молоком	200	3,46	3,5	25,9	149	0,02	0,2			34	50		
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**21,06**	**29,98**	**147,6**	**940,3**	**3,19**	**1,42**	**82,84**	**0,83**	**307,5**	**306,05**	**103,6**	**1,34**
	Обед													
59	Салат "Витаминный"	100	0,7	2,3	5,15	74	0,02	7,95	30	0,2	23	27,5	7,5	0,4
97	Суп картоф. С клецками, фрик,зел	20/250/3	1,63	6,28	29	193,5	0,15	12		0,8	39,6	257	46,6	1,59
282	Оладьи из печени	75/5	8,8	12,1	3,2	157	0,14	4,05	38,85	0,95	7	137	10	2,85
465	Рис отварной	150	2,3	4,77	39,3	214,5	0,03				15	77	15	0,6
342	Компот из свежих яблок + С вит.	200	0,02		21,75	87,45	0,02	5,4			12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**23,55**	**27,13**	**151,9**	**878,35**	**0,45**	**29,4**	**68,85**	**2,44**	**118,5**	**539,15**	**110,7**	**7,66**
	Полдник													
424	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	0,9	392	0,15		0,07		12,23	62,01	8,6	0,74
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	89	0,02	0,65	0,01		60,3	45	7	0,08
	Итого		**8,9**	**14,8**	**18,22**	**481**	**0,13**	**0,65**	**0,08**		**72,53**	**107,01**	**15,6**	**0,82**
	Всего за день		**53,51**	**71,91**	**317,72**	**2299,65**	**3,77**	**31,47**	**151,77**	**3,27**	**498,53**	**952,21**	**229,9**	**9,82**

КОПИЯ ВЕРНА

Генеральный директор
Покутов А.А.
"09" 01 2014 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сезон:осенне-зимний

Меню десятидневное на десятый день

Категория:школьники

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**Завтрак 2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
62	Икра свекольная	100	1,6	3,2	7,2	64	0,01	6	0,92		44	8,6	31	6
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			40					
394	Жаркое по-домашнему	50/200	28,5	11,14	30	318,57	0,11	6,57	1,28	30	134,3	8,6	1,14	0,14
629	Чай с лимоном	200/7	0,2	3,5	16	65	0	2,2			16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого		**32,8**	**22,82**	**54,8**	**594,87**	**2,37**	**12,57**	**42,2**	**46,49**	**194,6**	**25,85**	**44,14**	**6,64**
	Обед													
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,9	7	5,8	88	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8
112	Суп картоф. С крупой,фрикад.зел.	20/250/3	9,5	6,6	23,3	191	0,15	12		0,8	39,6	257,8	46,6	1,59
664	Пельмени с маслом	150/5	15,2	12,2	28,8	321	0,34			1,2	34	156	26	1,59
588	Компот из шиповника + С вит.	200	0,7		35,3	143,8	0,01	220			12,4	3,4	3,4	5,06
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,7	1,4	37,6	79,6	0,04				13,6	33,2	16,4	0,92
	Итого		**36,4**	**27,48**	**146,7**	**895,7**	**0,63**	**247,9**	**60**	**2,89**	**153,9**	**508,05**	**118,6**	**0,46**
	Полдник													
447	Гребешок из дрожжевого теста	80	8,2	12	49,6	260	0,06		5	0,6	45,3	69,3	12	0,8
389	Сок фруктовый	200	1		21,4	94	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
	Итого		**8,8**	**12**	**87,7**	**414,4**	**0,1**	**4**	**5**	**1**	**85,3**	**93,3**	**30**	**1,6**
	Всего за день		**78**	**62,3**	**289,2**	**1904,97**	**3,1**	**264,47**	**107,2**	**50,38**	**433,8**	**627,2**	**192,74**	**18,7**

Генеральный директор

Кирова А.А.

КОПИЯ ВЕРНА

"09" 01 2014г.