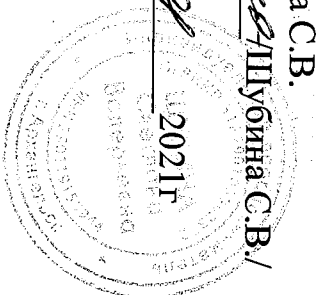


Утверждаю:

ИП Шубина С.В.

Шубина С.В. Шубина С.В./

« 18 » 2021г

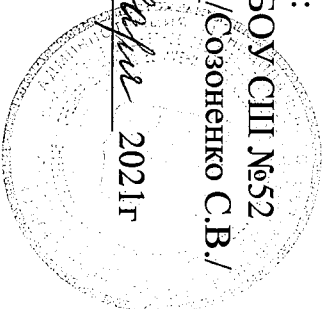


Согласовано:

Директор МБОУ СШ №52

Созоненко С.В. /Созоненко С.В./

« 11 » 2021г



Примерное Меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет,
на период сентябрь-февраль месяцы

Архангельск 2021г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe		
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	302	Каша ячневая (вязкая) с маслом	0,200/5	7,19	7,83	40,58	263	54,21	0,12	1,27	0,71	187,83	244,35	38	1,17		
2	305	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,15/5	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52		
3	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15		
Итого по группе				0,43	12,97	17,25	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84		
Обед																	
1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,67	5,79	21,43	163	36,5	0,07	0,81	0,32	158,62	130,08	21,76	0,37		
2	455	Котлеты рубленые с б/к и соусом сметанным	0,140/75	17,65	20,57	24	346	139,13	0,11	12,47	0,84	90,87	190,34	39,77	1,97		
3	576	Гарнир из свежих отруцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25		
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
6	703	Напиток «Валетек» с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0		
Итого по группе				0,7	27,93	27,01	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09		
Полдник																	
1		Крекеры с отрубями	0,030	2,76	4,23	18,96	125	0	0,04	0	1,95	7,8	32,1	7,5	0,42		
2		Йогурт 2,0%	0,200	8,2	4	11,8	114	0,02	0,06	0	1	224	172	26	0,2		
Итого по группе				0,23	10,96	8,23	239	0,02	0,1	0	2,95	231,8	204,1	33,5	0,62		

Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Завтрак		0,43	12,97	17,25	71,02	494	130,06	0,16	1,38	1,35	336,39	340,95	49,81	1,84
Обед		0,7	27,93	27,01	88,56	703	347,43	0,69	43,03	5,24	524,49	402,32	100,83	4,09
Полдник		0,23	10,96	8,23	30,76	239	0,02	0,1	0	2,95	231,8	204,1	33,5	0,62
Итого за день:		1,36	51,86	52,49	190,34	1436	477,51	0,95	44,41	9,54	1092,68	947,37	184,14	6,55

Разработано ИШ Шубина С.В.



Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe		
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	366	Запеканка из творога со ст. молоком	0,100/30	19,83	14,77	32,36	369	89,47	0,07	0,54	0,51	257,67	276,52	32,67	0,73		
2	101	Бутерброд с маслом	0,010/0,03	2,3	9,12	15,5	154	65,3	0,03	0	0,61	6,9	21,4	3,94	0,38		
3	685	Чай витамин, «Валетек» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83		
Итого по группе			0,31	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94		
Обед																	
1	138	Суп картофельный с пшеном на р/б с треской	0,250/25	6,73	3,03	20,08	123	193,04	0,13	8,05	0,65	31,72	203	38,24	1,11		
2	437	Гуляш из говядины	0,100	15,41	6,51	4,35	139	45,61	0,09	1,3	0,21	12,04	167,53	24,49	1,68		
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,42	9,66	38,03	272	60,12	0,2	0	0,63	18,84	199,8	133,98	4,47		
4	576	Гарнир из св. помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22		
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33		
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
7	700	Напиток клюквенный	0,200	0,06	0,05	24,12	98	0	0	1,87	0,25	8,41	1,79	4,68	0,18		
Итого по группе			0,785	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16		
Полдник																	
1	012	Баранка слоеная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39		
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого по группе			0,230	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6		

Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
Завтрак		0,31	22,33	23,94	61,59	576	239,77	0,31	14,64	2,84	403,67	306,16	50,01	1,94
Обед		0,785	35,15	19,9	112,31	760	332,32	0,51	16,84	2,6	91,01	645,52	224,69	9,16
Полдник		0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:		1,325	66,09	52,99	201,94	1567	618,51	0,94	34,22	6,61	753,58	1163,18	308,44	11,7

Разработано ИШ Шубина С.В. 

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Рh	Mg	Fe	
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	451	Биточки из говядины	0,060	8,94	7,18	9,23	136	24,57	0,04	0,71	0,32	17,96	86,76	15,74	0,84	
2	96	Масло сливочно-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01	
3	516	Макаронные изделия отварные	0,150	5,34	7,16	28,71	210	0,04	0,04	0	0,85	7,28	36,14	7,67	0,56	
4	576	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,03	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17	
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33	
6	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19	
7	627	Группа свежая	0,100	0,4	0,3	10,3	47	2	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3	
Итого по группе			0,57	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	177,54	48,36	4,4	
Обед																
1	134	Суп крестьянский с крупой перловой	0,250	3,43	3,11	15,73	95	17,248	0,06	9,67	1,33	38,46	141,83	22,28	0,76	
2	369	Рыба (филе) отварное	0,075	13,41	0,52	0,61	59	39,03	0,04	0,66	2,12	18,08	137,64	18,78	0,44	
3	96	Масло сливочно-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01	
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15	
5	576	Гарнир из соевых огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15	
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33	
7	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,060	3,96	0,72	20,04	104	0,6	0,11	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34	
8	638	Компот из сушеных груш	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78	
Итого по группе			0,735	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96	
Полдник																
1	013	Печенье миндальное	0,030	2,3	4,1	20,2	127	0	0,02	0,5	2,4	23	19	39	0,4	
2	698	Раженка 2,5%	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2	
Итого по группе			0,23	8,1	9,1	28,6	235	44	0,06	1,1	2,4	271	203	67	0,6	

Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Завтрак		0,57	17,84	19,07	79,85	572	71,9	0,16	11,02	1,96	68,9	117,54	48,36	4,4
Обед		0,735	27,11	15,61	116,74	716	294,09	0,4	33,12	5,01	156,32	516,31	134,4	5,96
Полдник		0,23	8,1	9,1	28,6	235	44	0,06	1,1	2,4	271	203	67	0,6
Итого за день:		1,535	53,05	43,78	225,19	1523	409,99	0,62	45,24	9,37	496,22	896,85	249,76	10,96

Разработано ИПШ Шубина С.В. 

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/4. Четверг

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe	
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	413	Сардельки говяжьи	0,050	5,7	9,1	0,65	107	0	0,02	0	0,2	13	65,5	8	0,9	
2	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01	
3	541	Рагу овощное (3й вар)	0,100	1,71	5,35	9,25	94	257,82	0,05	6,71	1,95	23,29	51,97	18,58	0,67	
4	576	Гарнир из св картофеля (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25	
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33	
6	696	Шоколадный напиток Несвик витам	0,200	3,73	3,68	17,68	120	22,48	0,3	11,86	1,6	169,3	194,8	19,48	3,62	
7	627	Бананы свежие	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6	
Итого по группе			0,535	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,6	375,72	99,28	6,38	
Обед																
1	124	Щи из св капусты с карт и сметаной	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81	
2	487	Пышлята отварные	0,075	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02	
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05	
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	0,100	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34	
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22	
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33	
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
8	636	Компот из апельсинов I	0,200	0,63	0,14	45,59	190	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33	
Итого по группе			0,76	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,1	533,68	98,71	4,27	
Полдник																
1	014	Крекеры с отрубями	0,030	2,76	4,23	18,96	125	0	0,04	0	1,95	7,8	32,1	7,5	0,42	
2	648	Кисель «Валитек» из концентрата	0,200	0	0	18,4	74	120	0,3	20	2,34	0	0	0	0	
Итого по группе			0,24	3,5	5,25	42,15	230	120	0,48	20	10,47	10	10,8	40	0,5	

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рn	Mg	Fe
Завтрак	0,535	15,29	23,04	64,33	529	334,45	0,45	30,32	4,52	228,69	375,72	99,28	6,38
Обед	0,76	26,95	22,66	108,23	762	316,98	0,26	46,09	2,85	132,13	533,68	98,71	4,27
Полдник	0,24	3,5	5,25	42,15	230	120	0,48	20	10,47	10	10,8	40	0,5
Итого за день:	1,535	45,74	50,95	214,71	1521	771,43	1,19	96,41	17,84	370,82	920,2	237,99	11,15

Разработано ИТШ Шубина С.В.

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений, в возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/5. Пятница

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe		
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	302	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	8,46	7,84	45,55	288	53,77	0,14	1,25	0,95	140,44	216,27	43,84	2,33		
2	604	Бутерброд с колбасой Докторской	0,020/0,030	4,81	5,31	15,72	130	2	0,07	0	0,57	11,5	55,1	8,3	0,7		
3	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0,01	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15		
Итого по группе			0,42	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18		
Обед																	
1	116	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	0,250/10	3,99	4,03	13,16	128	206,24	0,07	7,56	0,29	53,11	146,59	31,87	1,46		
2	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,250	25,91	16,34	31,86	387	106,27	0,24	4,06	0,61	35,5	296,79	64,56	3,37		
3	587	Соус томатный 3 на мясном бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	75,07	0	0,14	0,11	4,71	16,33	6,94	0,21		
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25		
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,3	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
7	703	Напиток «Валетек» с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0		
Итого по группе			0,86	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79		
Полдник																	
1	012	Баранка слоенная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39		
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6		
Итого по группам питающихся																	
Группа																	
			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe		
Завтрак			0,42	13,3	13,16	76,25	478	55,77	0,21	1,26	1,53	162,2	272,52	54,78	3,18		
Обед			0,86	35,23	23,65	91,4	750	559,38	0,82	41,51	5,09	368,32	541,61	142,67	6,79		
Полдник			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6		
Итого за день:			1,51	57,14	45,96	195,69	1459	661,57	1,15	45,51	7,79	789,42	1025,63	231,19	10,57		

Разработано ИТ Шубина С.В. 

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

1-я неделя/б. Суббота

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe		
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	394	Тфтели из трески	0,075	9,32	4,93	10,09	124	2,64	0,06	0,69	4,01	34,59	126,15	19,6	0,57		
2	593	Соус томатный на рыбном бульоне	0,030	0,73	1,06	2,86	24	26,08	0,01	0,33	0,14	5,37	16,2	11,43	0,33		
3	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15		
4	576	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10	12,5	0,3	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17		
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33		
6	685	Чай витамин, «Валетек» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83		
7	627	Яблоки свежие	0,100	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2		
Итого по группе			0,61	16,59	13,37	73	488	179,3	0,52	48,41	6,61	220,23	275,38	91,93	5,58		
Обед																	
1	135	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	0,250/10	2,95	4,19	12,66	95	175,78	0,09	10,34	1,29	41,26	249,39	30,41	0,83		
2	431	Печень по-строгановски	0,100	15,38	10,85	8,34	190	6985,67	0,25	10,06	1,01	16,78	271,58	18,84	5,77		
3	516	Макаронные изделия отварные	0,150	5,34	7,16	28,71	210	0,04	0,04	0	0,85	7,28	36,14	7,67	0,56		
4	576	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15		
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
7	638	Компот из суш. груш	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78		
Итого по группе			0,785	29,05	23,06	119,91	808	7163,04	0,47	22,4	4,08	139,83	666,81	107,09	9,59		
Подлник																	
1	01	Печенье заварное	0,040	2,55	3,39	20,91	124	0,02	0,03	0	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3		
2	698	Бифидок 2,5%	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2		
Итого по группе			0,24	9,35	8,39	31,91	246	44,02	0,51	1,4	0,39	228,3	214,1	36,5	0,5		
Итого по группам питающихся																	
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe		
Завтрак			0,61	16,59	13,37	73	488	179,3	0,52	48,41	6,61	220,23	275,38	91,93	5,58		
Обед			0,785	29,05	23,06	119,91	808	7163,04	0,47	22,4	4,08	139,83	666,81	107,09	9,59		
Подлник			0,24	9,35	8,39	31,91	246	44,02	0,51	1,4	0,39	228,3	214,1	36,5	0,5		
Итого за день:			1,635	54,99	44,82	224,82	1542	7386,36	1,5	72,21	11,08	588,36	1156,29	235,52	15,67		

Разработано ИПШ Шубина С.В. 

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/1. Понедельник

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe				
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
1	302	Каша пшенная вязкая с маслом и сахаром	0,200/5	8,46	8,84	46,82	303	55,27	0,18	1,25	0,2	134,07	202,41	55,22	1,49				
2	305	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,15/5	5,75	9,41	15,46	171	75,85	0,04	0,1	0,63	138,3	95,45	9,17	0,52				
3	685	Чай витамин, «Валетком» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83				
Итого по группе			0,43	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84				
Обед																			
1	128	Щи по-уральски с перловой и сметаной на м/б	0,250	3,81	3,97	9,74	97	226,12	0,08	13,28	0,39	55,45	131,89	25,61	0,92				
2	456	Зразы рубленые из говядины	0,075	8,38	11,81	7,36	169	8,75	0,05	2,3	4,15	30,86	96,84	16,85	0,87				
3	960	Масло сливочно-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01				
4	541	Рагу овощное (3й вар)	0,150	2,6	8,01	14	142	386,73	0,07	10,01	2,95	35,5	78,84	28,12	0,99				
5	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22				
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33				
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17				
8	638	Компот из кураги	0,200	1,66	0	37,56	155	186,56	0,03	0,64	1,76	60,66	46,72	35,57	1,08				
Итого по группе			0,765	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59				
Полдник																			
1	009	Пряник заварной	0,040	1,77	1,41	22,5	110	0	0,02	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24				
2	698	Ряженка 2,5% с сахаром	0,200	5,8	5	13,39	128	44	0,04	0,6	0	248,15	184	28	0,21				
Итого по группе			0,240	7,57	6,41	35,89	238	44	0,06	0,6	0,72	251,45	199	30,7	0,45				

Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мг	Fe
Завтрак		0,43	14,41	18,3	76,01	527	216,12	0,43	15,45	2,55	411,47	306,1	77,79	2,84
Обед		0,765	21	28,56	94,43	728	874,36	0,32	31,85	10,16	203,07	428,64	129,47	5,59
Подник		0,24	7,57	6,41	35,89	238	44	0,06	0,6	0,72	251,45	199	30,7	0,45
Итого за день:		1,435	42,98	53,27	206,33	1493	1134,48	0,81	47,9	13,43	865,99	933,74	237,96	8,88

Разработано ИПШ Шубина С.В.

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/2. Вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe		
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	499	Котлеты рубленные из цыплят	0,075	11,62	8,89	10,06	175	48,37	0,08	0,64	0,53	27,83	72,1	16,63	1,04		
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,64	5,84	25,39	177	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97		
3	587	Соус томатный 3 на курином бульоне	0,050	0,77	2,61	3,78	44	96,21	0,01	1,42	0,14	4,71	34,36	6,21	0,23		
4	576	Гарнир из картофеля свежих (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25		
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33		
6	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15		
Итого по группе			0,505	20,69	17,64	69,92	531	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97		
Обед																	
1	110	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	0,250/0,010	3,29	4,34	9,66	107	192,69	0,07	11,41	1,35	52,91	124,23	28,39	1,22		
2	388	Котлеты или биточки рыбные из трески	0,075	9,74	5,06	11,63	133	3,43	0,06	0,3	4,1	38,34	129,91	21,61	0,7		
3	96	Масло сливко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01		
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160	48,08	0,15	20,79	0,22	14,17	78,79	29,05	1,15		
5	576	Гарнир из курицы консервированной	0,025	0,55	0	2,8	14	0	0	1,21	0	1,34	12,85	2,25	0,09		
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
8	636	Компот из апельсинов 1	0,200	0,63	0,14	45,59	190	5,6	0,03	16,8	0,14	29,27	16,1	10,05	0,33		
Итого по группе			0,765	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5		
Полдник																	
1	012	Баранка слоеная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39		
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6		

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭП (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Завтрак	0,505	20,69	17,64	69,92	531	147,01	0,26	3,82	1,42	70,58	275,97	125,97	4,97
Обед	0,765	21,38	20,9	114,64	763	282,75	0,39	50,51	6,61	153,13	429,73	109,67	5
Полдник	0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:	1,5	50,68	47,69	212,6	1525	476,18	0,77	57,07	9,2	482,61	917,2	269,38	10,57

Разработано ИПТ Шубина С.В. 

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/3. Среда

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe		
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	452	Котлеты, биточки (особые)	0,075	11,15	9,04	10,2	164	1,57	0,05	0,1	2,28	16,78	102,83	18,54	0,97		
2	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01		
3	516	Макаронные изделия отварные	0,100	3,54	5,38	19,11	146	39,18	0,03	0	0,56	4,13	23,44	5,13	0,37		
4	576	Гарнир из соевых отруцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15		
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33		
6	685	Чай витамин, «Валетек» с Са и Мg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83		
		Итого по группе	0,435	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,66		
Обед																	
1	139	Суп картофельный с горохом	0,250	3,41	4,25	16,25	108	201,95	0,11	5,98	0,22	30,71	66,46	27,77	1,31		
2	451	Шницели из говядины	0,075	11,27	9,05	11,66	172	31,33	0,06	0,93	0,04	25,63	110,82	20,05	1,04		
3	96	Масло сладко-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01		
4	534	Карусы свежая тушеная	0,150	3,12	5,03	8,67	117	109,27	0,04	23,02	0,37	91,75	63,3	34,56	1,31		
5	576	Гарнир из консер горошка	0,050	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35		
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
8	631	Компот из свежих яблок	0,200	0,24	0,24	35,82	148	3	0,02	2,58	0,12	16,89	6,6	6,82	1,41		
		Итого по группе	0,79	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93		
Полдник																	
1	013	Печенье миндальное	0,030	2,3	4,1	20,2	127	0	0,02	0,5	2,4	23	19	39	0,4		
2	698	Бифидок 2,5%	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2		
		Итого по группе	0,23	9,1	9,1	31,2	249	44	0,5	1,9	2,4	239	207	71	0,6		

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Завтрак	0,435	17,39	18,85	58,26	473	159,65	0,32	14,82	4,9	172,36	160,96	44,79	2,68
Обед	0,79	23,87	23,39	100,47	724	403,5	0,36	37,51	2,01	192,08	346,03	118,02	6,93
Подник	0,23	9,1	9,1	31,2	249	44	0,5	1,9	2,4	239	207	71	0,6
Итого за день:	1,455	50,36	51,34	189,93	1446	607,15	1,18	54,23	9,31	603,44	713,99	233,81	10,19

Разработано ИТШ Шубина С.В.

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/4. Четверг

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe		
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
1	366	Запеканка из творога со ст. молоком	0,100/30	19,83	14,77	32,36	369	89,47	0,07	0,54	0,51	257,67	276,52	32,67	0,73		
2	101	Бутерброд с маслом	0,010/0,03	2,3	9,12	15,5	154	65,3	0,03	0	0,61	6,9	21,4	3,94	0,38		
3	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,09	0,02	15,19	62	0,14	0	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19		
Итого по группе			0,31	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3		
Обед																	
1	124	Пи из св.капусты, картофелем и сметаной на к/б	0,250/10	2,72	2,94	7,78	73	188,67	0,06	20,31	1,3	51,99	249,49	31,07	0,81		
2	487	Цыпленка отварные	0,075	16,15	10,52	0,55	177	23,85	0,05	3,24	0,29	20	89,98	14,08	1,02		
3	583	Соус паровой на курином бульоне	0,050	0,56	3,12	3,93	39	26,13	0,01	0,12	0,07	4,35	53,71	2,87	0,05		
4	508	Каша рисов рассыпчатая	0,100	2,36	5,29	24,65	155	39,18	0,02	0	0,19	6,52	51	17,34	0,34		
5	576	Гарнир из св. помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22		
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
8	638	Компот из сушеных груш	0,200	0,92	0,24	45	188	0	0,01	1,38	0,16	52,26	36,8	28,37	0,78		
Итого по группе			0,76	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72		
Полдник																	
1	015	Печенье заварное	0,050	3,19	4,24	26,14	155	0,03	0,04	0	0,49	15,38	5,63	32,63	0,38		
2	703	Напиток Валетек с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0		
Итого по группе			0,25	3,19	4,24	43,54	222	170,03	0,46	28	3,77	265,38	5,63	46,63	0,38		

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Завтрак	0,31	22,22	23,91	63,05	585	154,91	0,1	3,35	1,14	277,63	300,61	40,09	1,3
Обед	0,76	27,24	22,76	107,64	760	311,38	0,24	30,67	2,93	155,12	554,38	117,03	4,72
Полдник	0,25	3,19	4,24	43,54	222	170,03	0,46	28	3,77	265,38	5,63	46,63	0,38
Итого за день:	1,32	52,65	50,91	214,23	1567	636,32	0,8	62,02	7,84	698,13	860,62	203,75	6,4

Разработано ИП Шубина С.В.

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

2-я неделя/5. Пятница

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	461	Тфтели (1 в) из говядины	0,060	8,01	9,44	7,77	152	40,53	0,04	0,86	0,27	25,61	89,39	15,29	0,71	
2	587	Сосу томатный 1 на мясном бульоне	0,030	0,74	1,15	2,86	26	30,69	0,01	0,32	0,12	5,28	14,7	11,28	0,33	
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,64	5,84	25,39	177	0,93	0,13	0	0,42	13,28	133,86	89,29	2,97	
4	576	Гарнир из свежих овощей (6 вар)	0,050	0,35	0,05	0,95	5	1,5	0,01	1,75	0,05	8,5	15	7	0,25	
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33	
6	685	Чай витамин, «Валетекс» с Са и Mg 10 г	0,200	0,2	0,05	13,73	53	85	0,21	14,1	1,72	139,1	8,24	13,4	0,83	
Итого по группе			0,47	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42	
Обед																
1	147	Суп с макаронами на курином бульоне	0,250	3,59	2,91	17,4	105	176,4	0,04	0,87	1,49	22,76	271,69	19,33	0,47	
2	436	Жаркое по-домашнему из говядины	0,250	28,73	9,99	21,84	300	28,71	0,26	9,46	3,19	32,01	356,29	73,53	3,95	
3	576	Гарнир из консервированного горошка	0,050	1,55	0,1	3,25	20	25	0,05	5	0,1	10	31	10,5	0,35	
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	16,7	87	0,5	0,09	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
6	707	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	0	0,04	4	0,4	40	24	18	0,8	
Итого по группе			0,83	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85	
Полдник																
1	012	Баранка слоеная	0,030	2,49	2,4	18,12	104	0	0,04	0	1,17	5,7	21,6	4,2	0,39	
2	697	Молоко 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21	
Итого по группе			0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6	

Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Завтрак		0,47	17,22	16,77	65,46	483	158,65	0,43	17,03	2,85	197,77	280,69	140,46	5,42
Обед		0,83	40,05	14,24	106,55	722	230,61	0,51	19,33	6,21	128,27	781,48	149,06	7,85
Полдник		0,23	8,61	9,15	28,04	231	46,42	0,12	2,74	1,17	258,9	211,5	33,74	0,6
Итого за день:		1,53	65,88	40,16	200,05	1436	435,68	1,06	39,1	10,23	584,94	1273,67	323,26	13,87

Разработано ИПШ Шубина С.В.

Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

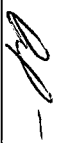
2-я неделя/б. Суббота

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe	
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
1	413	Сардельки говяжьи	0,050	5,7	9,1	0,65	107	0	0,02	0	0,2	13	65,5	8	0,9	
2	96	Масло сливочно-сливочное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01	
3	534	Капустя свежая тушеная	0,150	3,12	5,03	8,67	117	109,27	0,04	23,02	0,37	91,75	63,3	34,56	1,31	
4	576	Гарнир из соевых отрубов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15	
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,27	6	19,5	4,2	0,33	
6	696	Шоколадный напиток Несквик витаминный	0,200	3,73	3,68	17,68	120	22,48	0,3	11,86	1,6	169,3	194,8	19,48	3,62	
7	627	Бананы свежие	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6	
Итого по группе				0,56	16,55	22,69	63,22	183,65	0,43	45,5	2,91	294,4	378,05	111,76	6,92	
Обед																
1	132	Расходник Ленинградский с перловой	0,250	7,24	2,6	20,16	120	173,14	0,11	7,33	0,21	37,39	303,94	38,9	1,35	
2	386	Треска запеченная под соусом	0,100	10,18	11,24	8,97	166	94,79	0,04	1,07	0,77	82,1	163,93	22,72	0,45	
3	519	Картофель в молоке	0,150	3,99	4,83	20,78	152	11,72	0,15	19,1	0,19	61,83	108,51	31,65	1,08	
4	576	Гарнир из св помидоров (6 вар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	33,25	0,01	5,62	0,17	3,5	6,5	5	0,22	
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
7	639	Компот из смеси с/ф 1	0,200	0,75	0,09	34,59	143	37,25	0,01	0,53	0,54	37,86	24,87	20,86	0,93	
Итого по группе				0,785	26,69	19,41	709	350,45	0,4	33,65	2,63	239,18	674,65	137,43	5,53	
Подник																
1	009	Пряник заварной	0,040	1,77	1,41	22,5	110	0	0,02	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24	
2	698	Кефир с сахаром	0,200/5	5,8	5	12,99	126	44	0,08	1,4	0	240,15	180	28	0,21	
Итого по группе				0,24	7,57	6,41	236	44	0,1	1,4	0,72	243,45	195	30,7	0,45	

Итого по группам питающихся

Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Завтрак		0,56	16,55	22,69	63,22	550	183,65	0,43	45,5	2,91	294,4	378,05	111,76	6,92
Обед		0,785	26,69	19,41	110,23	709	350,45	0,4	33,65	2,63	239,18	674,65	137,43	5,53
Подник		0,24	7,57	6,41	35,49	236	44	0,1	1,4	0,72	243,45	195	30,7	0,45
Итого за день:		1,585	50,81	48,51	208,94	1495	580,1	0,93	80,55	6,26	777,03	1247,7	279,89	12,9

Разработано ИПШ Шубина С.В.



Архангельск 2020 г

Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,
В возрасте от 7 до 11 лет, на период сентябрь - февраль

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Рн	Мg	Fe
Итого за период	642,23	582,87	2484,77	18010	14195,28	11,9	678,87	118,5	8103,22	12056,44	2995,09	129,41
Итого за 12 дней	642,23	582,87	2484,77	18010	14195,28	11,9	678,87	118,5	8103,22	12056,44	2995,09	129,41
В среднем за день	53,52	48,57	207,06	1500,83	1,18	0,99	56,57	9,88	675,27	1004,70	249,59	10,78
Норма по СанПиНу	46,20	47,40	201,00	1410	0,49	0,72	36,00	6,00	660,00	990	150,00	7,20
	53,90	55,30	234,50	1645	0,49	0,84	42,00	7,0	770,00	1155	175,00	8,40
	1	1	4						1	1,5		

Разработано ИШ Щубина С.В.



Архангельск 2020 г

Количество продуктов, используемых для
Приготовления меню, нетто
7-11 лет, период март- май

Организация ИП Шубина С.В.

№	Наименование	Ед. изм.	Рекомендуемое		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Всего	Сред, сут,
			Брутто	Нетто														
1	Хлеб ржаной (ржано-пшени)	кг	0,08	0,08	0,03	0,03	0,06	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,03	0,41	0,034
2	Хлеб пшеничный	кг	0,15	0,15	0,076	0,06	0,071	0,06	0,06	0,07	0,069	0,085	0,085	0,06	0,068	0,06	0,824	0,069
3	Сухари	кг	0	0	0,012	0,004	0,006	0	0,006	0	0,015	0,015	0,015	0,004	0	0	0,062	0,005
4	Мука пшеничная	кг	0	0	0,004	0,003	0	0,003	0,002	0,008	0,004	0,002	0,002	0,002	0,005	0,01	0,045	0,004
5	Крупы, бобовые	кг	0,045	0,045	0,044	0,08	0,01	0,034	0,055	0	0,055	0,045	0,01	0,041	0,045	0,005	0,424	0,035
6	Макаронные изделия	кг	0,015	0,015	0,02	0	0,05	0	0	0,05	0	0	0,033	0	0,02	0	0,173	0,014
7	Картофель	кг	0,25	0,188	0	0,075	0,173	0,062	0,335	0,198	0,048	0,168	0,05	0,03	0,133	0,208	1,48	0,123
8	Овощи свежие, зелень	кг	0,35	0,28	0,11	0,061	0,097	0,22	0,168	0,097	0,229	0,155	0,268	0,116	0,17	0,233	1,924	0,16
9	Фрукты (ягоды) сухие	кг	0,015	0,015	0	0	0,04	0	0	0,04	0,032	0	0	0,04	0	0,012	0,164	0,014
10	Соки плодовоовощные	кг	0,2	0,2	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0,8	0,067
11	Мясо жилованное	кг	0,077	0,07	0,076	0,079	0,044	0	0,108	0	0,04	0	0,112	0	0,17	0	0,629	0,052
12	Печень, говяжья	кг	0	0	0	0	0	0	0	0,087	0	0	0	0	0	0	0,087	0,007
13	Цыпленок 1 кат, потрошенные	кг	0,04	0,035	0	0	0	0,094	0	0	0	0,052	0	0,094	0	0,025	0,265	0,022
14	Рыба-филе	кг	0,06	0,058	0	0,025	0,091	0	0	0,049	0	0,049	0	0	0	0,053	0,267	0,022
15	Колбасные изделия	кг	0,015	0,0147	0	0	0	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	0,05	0,12	0,01
16	Молоко (молж 2,5%,3,2%)	кг	0,3	0,3	0,245	0,2	0,008	0,1	0,296	0,015	0,109	0,237	0,021	0	0,212	0,181	1,624	0,135
17	Кефиромолочные продукты	кг	0,15	0,15	0,2	0	0,2	0	0	0,2	0,2	0	0,2	0	0	0,2	1,2	0,1
18	Творог (молж не более 9%)	кг	0,05	0,05	0	0,093	0	0	0	0	0	0	0	0,093	0	0	0,186	0,016
19	Сыр	кг	0,01	0,0098	0,015	0	0	0	0	0,015	0	0	0	0	0	0,003	0,033	0,003
20	Сметана	кг	0,01	0,01	0,037	0,004	0	0,001	0,01	0,027	0,01	0,01	0	0,14	0	0,01	0,123	0,01
21	Масло сливочное	кг	0,03	0,03	0,024	0,03	0,03	0,017	0,027	0,025	0,02	0,026	0,032	0,024	0,013	0,3	0,298	0,025
22	Масло растительное	кг	0,015	0,015	0	0	0,002	0,006	0	0,008	0,015	0,008	0,004	0,002	0,009	0	0,054	0,005
23	Яйца диетическое	кг	0,001	0,04	0	0,003	0	0	0	0	0,006	0	0	0,003	0	0	0,012	0,001
24	Сахар	кг	0,04	0,04	0,025	0,036	0,035	0,04	0,029	0,025	0,04	0,058	0,039	0,042	0,005	0,029	0,403	0,034
25	Кондитерские изделия	кг	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,03	0,03	0,39	0,033
26	Чай	кг	0,0004	0,0004	0,001	0,001	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0	0,01	0,001
27	Какао	кг	0,0012	0,0012	0	0	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0,016	0,032	0,003
28	Соль	кг	0,005	0,005	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,048	0,004
29	Другая	кг	0	0	0,581	0,542	0,425	0,286	0,282	0,443	0,496	0,41	0,559	0,501	0,292	0,38	5,1797	0,433
30	Фрукты (ягоды) свежие	кг	0,2	0,185	0	0,025	0,107	0,17	0	0,1	0	0,07	0,06	0,007	0	0,1	0,639	0,053
31	Концентрат напитка «Валитек»	кг			0,02	0,01	0	0	0,02	0,01	0,01	0	0,01	0,02	0,01	0	0,11	0,009
Итого:					1,551	1,381	1,48	1,419	1,66	1,503	1,45	1,451	1,554	1,354	1,423	1,668	17,894	1,491

Разработано ИП Шубина С.В.



Архангельск 2020 г