

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Змеевская НОШ»

Т.П.Головнина

18.09.2018 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ «ЗМЕЕВСКАЯ НОШ»

в возрасте с 7 до 11 лет и с 11 лет

Сезон: для осенне-зимнего и весенне-летнего

		с 7 до 11 лет																			
Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур/	№ рецептур ы или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У	
1 день																					
Завтрак															Завтрак						
Сб.-ПЕРМЬ -2013	262	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	4,5	7,91	23,89	185,26	0,06	0,13	0,87	48,6	0,39	100,33	88,64	15,22	0,35	200/10	6,11	10,72	32,38	
Сб.-ПЕРМЬ -2013	319	Тудинг творожный запечённый	50	6,9	6,6	10,6	129	0,03	-	0,3	0,3	0,7	76,3	91,7	11	0,03	50	6,9	6,6	10,6	
Сб.-ПЕРМЬ -2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	
Сб.-ПЕРМЬ -2013	496	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48	200	4,08	3,54	17,58	
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	
				19,0	25,6	75,77	606,46	0,22	0,59	2,76	120,56	1,87	345,85	356,8	66,26	1,82		21,97	28,25	93,59	
Обед																					
Сб.-ПЕРМЬ -2013	2	салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,8	7,03	76,56	0,04	0,04	26,32	301,6	12,8	25,56	27,09	13,31	0,46	100	1,57	6,02	8,79	
Сб.-ПЕРМЬ -2013	144	Суп карофельный с бобовыми мясной	200	4,39	4,21	13,23	118,6	0,18	0,06	4,66	201,52	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	250	5,49	5,27	16,53	
Сб.-ПЕРМЬ -2013	390	Тефтели с рисом (2-й вариант)	80/50	8,81	9,8	11,16	167,82	0,06	0,08	0,48	45,5	0,53	27,95	98,26	19,5	0,8	100/50	10,2	11,30	12,87	
Сб.-ПЕРМЬ -2013	429	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,18	0,15	2,57	50	0,3	131,4	95,8	32,3	1,17	180	3,84	8,16	26,3	
Сб.-ПЕРМЬ -2013	508	Кампот из смеси сухофрукт	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,7	0,09	32,01	
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	
				24,66	26,57	128,14	854,58	0,609	0,422	34,76	639,42	17,28	277,33	400,87	144,33	6,42		30,2	32	153,58	
				42,76	49,26	209,31	1451,04	0,819	0,922	41,57	789,44	19,95	596,88	780,47	211,74	8,31		51,27	59,15	252,57	
		Средняя сбалансированность		0,8	0,9	4												0,8	0,9	4	

* - Салат витаминный (вариант 2) для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на винегрет овощной (рецептура № 76) или на огурцы свежие (порц.) рецептура 106

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов/	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Масса порции, г	Пищевые вещества, г			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg		Fe	Б	Ж	У
2 день																				
Завтрак																				
Сб-ПЕРМЬ-2013	164	Суп молочный с крупой рисовой	200	0,8	0,14	45,7	258,4	0,01	0,04	0,8	0,4	0	42,8	66,2	31	1	250	1	0,17	57,17
Сб-ПЕРМЬ-2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16
Сб-ПЕРМЬ-2013	100	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	0
Сб-ПЕРМЬ-2013	516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	44,4	0	240	180	28	0,2	200	5,8	5	8
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99
				14,76	18,78	77,4	604,00	0,17	0,49	2,34	147,4	0,88	475,8	398,1	84,7	2,36		16,32	20,46	98,2
Обед																				
Сб-ПЕРМЬ-2013	57	салат из свеклы с курагой и изюмом*	80	1,25	4,9	10,8	92,3	0,02	0,04	6,2	0	2,44	33,34	38,8	19,98	1,12	100	1,56	6,12	13,54
Сб-ПЕРМЬ-2013	128	Борщ с капустой и картофелем мясной	200/10	1,44	3,93	8,74	83	0,04	0,038	8,54	173,64	1,9	39,78	43,68	20,9	0,98	250/10	1,8	4,92	10,93
Сб-ПЕРМЬ-2013	345	Котлеты рыбные	80/8	10,4	12,37	12,78	204,8	0,06	0,12	0,53	45,87	4,09	59,42	150,77	33,2	1,18	100/10	13	15,46	15,98
Сб-ПЕРМЬ-2013	195	Рагу из овощей	150/5	2,6	16,2	12,7	209,6	0,09	0,09	18,5	408,6	3	54,9	66,4	24	0,89	180/5	3,12	11,29	15,2
Сб-ПЕРМЬ-2013	512	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48	200	0,75	0,06	27,93
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32
				22,74	38,33	115,76	901,4	0,355	0,39	34,37	715,51	13,45	246,46	408,25	149,54	6,3		28,63	39,01	140,66
				37,5	57,11	193,16	1505,40	0,525	0,88	36,71	862,91	14,33	722,26	806,35	234,24	8,66		44,95	59,47	238,86
		Средняя сбалансированность		0,8	1,2	4												0,8	0,996	4

*- салат из свеклы с курагой и изюмом на период осени-зимний, заменяется (с 1 марта) в весенне-летний период на салат из свежих помидоров и огурцов (рецептура №19).

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов/	№ рецептур или технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса г	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У
3 день																				
Завтрак																				
Сб.-ПЕРМЬ-2013	165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,36	120	0,07	0,148	0,66	29,2	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52	250	5,47	4,74	17,95
Сб.-ПЕРМЬ-2013	300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	.	104	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28
Сб.-ПЕРМЬ-2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	.	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16
Сб.-ПЕРМЬ-2013	503	Кисель	200	0,1	0	29,07	113,8	0,02	0,04	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31	200	0,1	0	29,07
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	.	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	.	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99
Сб.-ПЕРМЬ-2013	112	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	150	0,6	0,6	14,7
				13,67	16,74	82,11	541	0,24	0,448	15,78	185,7	1,62	207,4	262,26	66,24	6,29		16,13	19,33	95,03
Обед																				
Сб.-ПЕРМЬ-2013	13	Салат из моркови с курагой*	80	1,36	1,11	13,2	68,24	0,007	0,06	1,52	145	11,52	33,12	50,76	35,49	0,79	100	1,7	1,39	16,51
Сб.-ПЕРМЬ-2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	0,04	8,3	162,68	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62	250	1,59	4,99	9,15
Сб.-ПЕРМЬ-2013	405	Птица, тушеная в соусе	80/50	14,4	14,6	4,56	208	0,05	0,12	0,86	53,34	0,64	38,8	97,9	20,3	1,35	100/50	16,6	16,85	5,3
Сб.-ПЕРМЬ-2013	415	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,024	0,018	.	23,70	0,27	2,41	60,60	19,00	0,51	180	4,36	5,15	44,00
Сб.-ПЕРМЬ-2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	.	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	.	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32
				27,63	24,96	136,57	880,49	0,286	0,334	11,41	425,52	16	160,49	357,92	142,15	5,62		33,31	29,63	164,05
				41,3	41,7	218,68	1421	0,526	0,782	27,19	611,22	17,62	367,89	620,18	208,39	11,91		49,44	48,96	259,08
		Средняя сбалансированность		0,8	0,8	4												0,8	0,8	4

* - Салат из моркови с курагой для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на салат из Свеклы отварной (рецептура № 50) или салат "Летний" (рецептура №32)

Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У
4 день																				
Завтрак																				
Сб.-ПЕРМЬ -2013	314	Запеканка из творога с морковью	150/50	17,64	15,72	50,7	414	0,1	0,3	1,89	592	3,24	183,87	242,1	38,04	1,77	180/70	23,52	20,96	67,64
Сб.-ПЕРМЬ -2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16
Сб.-ПЕРМЬ -2013	493	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15
Сб.-ПЕРМЬ -2013	112	бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	20	0,4	8	28	42	0,6	150	2,25	0,75	31,5
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99
				23,48	24,23	120,9	792	0,23	0,42	16,92	657	4,42	220	325	100	3,61		30,72	31,12	147,17
Обед																				
Сб.-ПЕРМЬ -2013	1	Салат из белокочанной капусты*	80	1,05	2,6	5,01	47,68	0,016	0,03	15,07	59,52	6,74	23,06	22,21	22,64	0,39	100	1,31	3,25	6,27
Сб.-ПЕРМЬ -2013	132	Рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,6	0,08	0,05	10,5	42,9	1,9	31,8	52,7	22,46	0,86	250	2,09	5,09	12,69
Сб.-ПЕРМЬ -2013	381	Биточки рубленые с маслом сл.	80/8	13,20	19,36	11,45	275,2	0,064	0,13	0,27	39,65	2,85	34,51	151,04	44,62	2,24	100/10	16,5	24,20	14,32
Сб.-ПЕРМЬ -2013	294	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	0,072	0,036	2,71	231,2	3,14	19,42	50,88	17,34	1,03	180	6,2	7,19	34,23
Сб.-ПЕРМЬ -2013	512	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48	200	0,75	0,06	27,93
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32
				28,14	32,95	125,87	914,58	0,377	0,348	29,15	560,67	16,65	167,81	385,43	158,52	6,65		35,25	40,95	152,52
				51,62	57,18	246,77	1706	0,61	0,77	46,07	1218	21,07	388	710	259	10,26		65,97	72,07	299,69
		Средняя сбалансированность		0,8	0,9	4												0,9	1,0	4

*- салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на помидоры свежие (порц.) рецептура №106

*- салат из свеклы с
для осенне-зимнего
летний период (01.03)
витаминный (1
2.

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептур ы или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Масса порции, г	Пищевые вещества, г			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Б		Ж	У		
																					Б	Ж
5 день																						
Завтрак																						
С6-ПЕРМЬ-2013	267	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,54	8,65	27,35	210,3	0,14	0,13	0,86	48,52	0,16	101,93	136,08	35,1	0,9	200/10	7,51	11,72	37,05		
С6-ПЕРМЬ-2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16		
С6-ПЕРМЬ-2013	100	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	-		
С6-ПЕРМЬ-2013	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	200	3,16	2,68	15,95		
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88		
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99		
				16,86	24,97	67	557	0,26	0,4	2,3	173,34	1,04	420,71	377,98	74,8	2,19		20,19	29,69	86,03		
Обед																						
С6-ПЕРМЬ-2013	53	Салат из свеклы с огурцами солеными*	80	1,13	4,8	5,02	68	0,23	0,26	4,76	5,69	2,18	24,6	31,6	14,9	0,86	100	1,42	6,03	6,28		
С6-ПЕРМЬ-2013	156	Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,03	0,4	10,4	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	250	2,56	5,53	11,63		
С6-ПЕРМЬ-2013	345	Котлеты рыбные	80/8	10,4	12,37	12,78	204,8	0,06	0,12	0,53	45,87	4,09	59,42	150,77	33,2	1,18	100/10	13	15,46	15,98		
С6-ПЕРМЬ-2013	429/423	Картофельное пюре/Капуста тушеная	75/75	6,9	6,9	19,05	152,3	0,14	0,18	45,3	2,19	13,4	80,6	101	30,9	1,25	90/90	8,28	8,28	22,9		
С6-ПЕРМЬ-2013	512	Компот из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	0,056	100	163,34	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	200	0,68	0,27	20,76		
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76		
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32		
				27,46	29,64	109,72	801,2	0,611	0,718	150,99	227,49	23,69	234,6	403,41	124,28	6,09		34,34	36,73	134,63		
				44,32	54,61	176,72	1358	0,871	1,118	153,29	400,83	24,73	655,31	781,39	199,08	8,28		54,53	66,42	220,66		
		Средняя сбалансированность		1,0	1,2	4												1,0	1,2	4		

огурцами солеными
периода, в весенне-
заменяется на салат
вариант) рецептура №

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов/	№ рецептур ы или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У
6 день																				
Завтрак																				
Сб.-ПЕРМЬ -2013	248	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	150/5	6,81	9,74	26,38	221,25	0,15	0,21	1,23	55,08	0,29	137,68	184,31	74,42	2,15	200/10	9,09	12,99	35,18
Сб.-ПЕРМЬ -2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16
Сб.-ПЕРМЬ -2013	100	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	0
Сб.-ПЕРМЬ -2013	516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	44,4	0	240	180	28	0,2	200	5,8	5	8
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99
				20,77	28,38	58,08	567	0,31	0,66	2,77	202,08	1,17	570,68	516,21	128,12	3,51		24,41	33,28	76,21
Обед																				
Сб.-ПЕРМЬ -2013	58	Салат из свеклы с зеленым горошком*	80	1,48	4,83	14,45	107,2	0,03	0,04	4,4	47,74	2,62	4,15	47,44	24,66	1,33	100	1,65	4,12	7,3
Сб.-ПЕРМЬ -2013	153*	Уха с рыбными консервами	200	6,88	6,72	14,3	133,8	0,8	3,16	7,3	284,4	7,04	36,24	141,22	37,9	1	250	8,6	8,4	17,88
Сб.-ПЕРМЬ -2013	406	Плов из птицы	210	17,80	10,99	37,50	320,60	0,11	0,15	6,33	291,70	0,50	48,60	184,1	56,70	2,07	250	21,2	13,08	44,6
Сб.-ПЕРМЬ -2013	508	Кампот из смеси сухофрукт	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,11	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,7	0,09	32,01
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32
				33,16	23,5	141,07	889,7	1,179	3,442	18,76	664,64	11,87	147,27	482	170,02	6,75		40,55	26,85	158,87
				53,93	51,88	199,15	1457	1,489	4,102	21,53	866,72	13,04	717,95	998,21	298,14	10,26		64,96	60,13	235,08
		Средняя сбалансированность		1,1	1,0	4												1,1	1,0	4

*- салат из свеклы с зеленым горошком для осенне-зимнего периода, заменяется на овощи натуральные свежие (рецептура №106)

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов/	№ —ы или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У
7 день																				
Завтрак																				
С6.-ПЕРМЬ -2013	164	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,036	0,14	0,66	29,2	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12	250	3,71	4,47	7,68
С6.-ПЕРМЬ -2013	300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	.	104	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28
С6.-ПЕРМЬ -2013	324	Запеканка творожная с изюмом	50	6,1	5,36	9,03	112,6	0,03	.	1,5	0,03	0,23	58,3	91,6	111	0,1	50	7,1	5,36	9,03
С6.-ПЕРМЬ -2013	496	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	.	152,22	124,56	21,34	0,48	200	4,08	3,54	17,58
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	.	.	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	.	.	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99
				22,67	17,56	56,6	472,6	0,217	0,55	3,57	159,89	1,16	374,72	432,8	69,63	2,64		24,75	18,66	67,51
Обед																				
С6.-ПЕРМЬ -2013	1	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,01	47,68	0,016	0,03	15,07	159,52	6,74	23,06	22,21	22,64	0,39	100	1,31	3,25	6,27
С6.-ПЕРМЬ -2013	154	Суп крестьянский с крупой мясной	200	1,19	3,93	4,87	61	0,034	0,026	7,9	81,32	1,84	28,7	26,85	11,34	0,46	250	1,48	4,91	6,09
С6.-ПЕРМЬ -2013	349	тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	0,05	1,15	23,5	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5	100	16,5	8,05	11,7
С6.-ПЕРМЬ -2013	429	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	9,46	18,59	178,6	0,15	0,12	18,39	61,91	0,25	43,05	89,93	28,31	1,06	180/5	3,82	11,29	22,18
С6.-ПЕРМЬ -2013	507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	2	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,16	0,16	27,88
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	.	.	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	.	.	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32
				18,51	23,46	108,57	719,18	0,401	0,306	43,41	328,25	12,85	185,84	327,09	117,01	5,01		31,67	28,82	131,2
				40,08	39,16	172,14	1199	0,617	0,986	50,01	517,87	15,28	552,26	782,79	188,14	7,65		55,32	45,62	205,61
		Средняя сбалансированность		0,9	0,9	4												1,1	0,9	4

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У
8 день																				
Завтрак																				
Сб.-Пермь-2013	256	каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,4	8,16	32,7	230,3	0,13	0,55	0,71	45,2	0,57	108,3	163,3	32,7	1,7	200/10	8,64	11,06	44,32
Сб.-Пермь-2013	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	200	3,16	2,68	15,95
Сб.-Пермь-2013	100	Сыр (порциями)	20	4,64	6	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	6	-
Сб.-Пермь-2013	112	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	150	0,6	0,6	14,7
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99
				18,24	17,93	86,92	581	0,3	0,84	17,15	132,52	1,64	448,68	418,7	90,4	6,47		21,82	21,03	107,84
Обед																				
Сб.-Пермь-2013	1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	65/15	1,39	2,12	4,7	47,55	0,15	0,04	12,6	81,1	5,46	4,32	26,4	12,4	0,45	80/20	1,73	2,65	5,9
Сб.-Пермь-2013	134	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	0,05	0,05	6,8	162,4	1,9	23,3	45,4	19,3	0,74	250	2,01	5,10	1,92
Сб.-Пермь-2013	381/448	котлета рубленая из говядины с соусом	80/50	10,27	10,02	8,79	131	0,04	0,09	0,18	14,28	1,8	28,56	99,71	29,47	1,45	100/50	13,33	12,50	10,98
Сб.-Пермь-2013	294	Макаронны отварные с овощами	150	9,57	5,99	28,52	188,4	0,072	0,036	2,71	231,2	3,14	19,42	50,88	17,34	1,03	180	11,48	7,19	34,23
Сб.-Пермь-2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,9	32,01
Сб.-Пермь-2013		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32
				29,8	23,97	126,43	780,85	0,457	0,312	23,02	529,78	14,01	133,88	331,63	129,27	6,02		37,61	29,5	142,12
				48,04	41,9	213,35	1362	0,757	1,152	40,17	662,3	15,65	582,56	750,33	219,67	12,49		59,43	50,53	249,96
		Средняя сбалансированность		0,9	0,8	4												1,0	0,8	4

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептов'	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Масса порции, г	Пищевые вещества, г				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	K	Б		Ж	У			
																					Б	Ж	У
9 день																							
Завтрак																							
сб.-пермь-2006	132	Лапшевник с творогом	155	16,33	13,96	30,2	291	0,07	0,17	0,26	70,4	3,63	102,4	158,2	19,91	0,95	210	18,06	17,56	40,9			
сб.-пермь-2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16			
сб.-пермь-2013	100	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	-			
сб.-пермь-2013	493	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15			
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88			
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99			
				24,56	27,62	68,9	597	0,15	0,28	0,43	173	4,51	306,5	312,9	47,01	2,39		27,65	32,87	88,93			
Обед																							
сб.-пермь-2013	14	салат из моркови с яблоками и карагой*	80	1,2	4,06	10,4	82,96	0,05	0,02	2,86	1216,4	6,6	30,34	44,98	31,3	0,85	100	1,5	5,07	13,03			
сб.-пермь-2013	128	Борщ с капустой и картофелем мясной со сметаной	200/10	1,44	3,94	8,47	83	0,04	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	250/10	1,8	4,9	10,5			
сб.-пермь-2013	345/448	котлета рыбная с соусом	80/50	10,40	12,37	12,78	204,8	0,06	0,12	0,53	45,87	4,09	59,42	150,77	33,2	1,18	100/50	13	15,46	15,98			
сб.-пермь-2013	237	каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	8,4	43,9	282,4	0,19	0,11	0	40,6	0,44	23,55	185,6	124	4,2	180	9,36	10,08	52,7			
сб.-пермь-2013	508	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01			
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76			
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32			
				27,80	29,73	150,37	981,26	0,49	0,39	12,66	1343,67	14,76	211,39	534,29	260,16	9,56		34,72	36,76	181,3			
				52,36	57,35	219,27	1578	0,64	0,67	13,09	1516,67	19,27	517,89	847,19	307,17	11,95		62,37	69,63	270,23			
		Средняя сбалансированность		1,0	1,0	4												0,9	1,0	4			

* - Салат из моркови с яблоками и курагой для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на салат из Свеклы с черносливом и изюмом (рецептура № 54) или салат овощной (рецептура № 25)

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У
10 день																				
Завтрак																				
Сб.-Пермь-2013	262	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/5	5,6	3,6	31,2	166,1	0,06	0,11	0,86	14,6	0,31	97,2	85,54	14,98	0,35	200/10	7,03	3,47	42,23
Сб.-Пермь-2013	105	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16
Сб.-Пермь-2013	504	Кисель из повидла	200	0,1	-	29,07	113,8	0,002	0,004	0,12	-	-	14	7,56	3,4	0,31	200	0,1	-	29,07
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99
Сб.-Пермь-2013	112	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	18	3,5	150	0,6	0,6	14,7
				9,82	11,94	98,67	524	0,182	0,194	15,98	67,1	1,39	152,2	161,5	55,08	5,12		12,61	13,46	119,03
Обед																				
Сб.-Пермь-2013	60	Салат из свеклы с яблоками*	80	0,87	4,86	8,96	83,12	0,016	0,024	5,15	0,05	0,48	23,41	25,44	13,46	1,18	100	1,09	6,08	11,2
Сб.-Пермь-2013	139	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	0,04	8,3	162,68	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62	250	1,59	6,99	9,15
Сб.-Пермь-2013	381	Котлеты рубленные с маслом сл.	80/8	16,20	19,36	11,45	275,2	0,064	0,13	0,27	39,65	2,85	34,51	151,04	44,62	2,24	100/10	20,25	24,20	14,32
Сб.-Пермь-2013	243	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/10	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0,06	-	45	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65	180/10	9,12	10,01	50,08
Сб.-Пермь-2013	510	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	141,2	0,02	0,016	12	4	0,1	23,02	11,5	7,62	0,24	200	0,45	0,1	33,9
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32
				31,93	37,19	144,5	1031,02	0,419	0,342	25,72	251,38	7,35	170,71	469,67	152,26	8,58		40,9	48,54	175,73
				41,75	49,13	243,17	1555	0,601	0,536	41,7	318,48	8,74	322,91	631,17	207,34	13,7		53,51	62	294,76
		Средняя сбалансированность		0,7	0,8	4												0,7	0,8	4
*- салат из свеклы с яблоками на период осенне-зимний, заменяется в весенне-летний период на овощи свежие (рецептура 106)																				
		Среднее значение		45,37	49,93	209,17	1459,16	0,74	1,19	47,13	776,41	16,97	542,37	770,83	233,26	10,35		56,18	59,40	252,65