

Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся образовательных школ 2017-2018 год

Сезон: осень-зима

Возраст 12 лет и старше

День: первый

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
416	Котлета из говядины	100	9,7	12,1	15,6	244	0,1	1,0	-	0.02	102,6	222,6	14,6	1,3
482	Капуста тушеная	200	5,1	5,9	22,7	170,6	0,04	5,3	0,1	0,1	110,7	120.	12	0,7
628	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	57	-	0,5	-	-	5	8	4	0,4
122	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	229	0,23	-	-	2,3	3,3	130	54	2,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22.</b>	<b>19.1</b>	<b>99.7</b>	<b>700.6</b>	<b>0.37</b>	<b>6.8</b>	<b>0.1</b>	<b>2.42</b>	<b>221,6</b>	<b>480.6</b>	<b>84.6</b>	<b>4.8</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
81	Салат из квашенной капусты с маслом растительным	100	1,6	4,9	9,8	87	0,04	20	0,5	1.	62	39	16	0,7
148	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3	3,4	21	127	0,1	6	-	0,02	15	61	13	0,4
472	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	35,0	212	0,3	1,3	-	-	30,6	84	13,3	0,6
439	Курица отварная	120	19,4	8	-	225,6	0,08	-	-	-	139,2	174,4	22,4	0,5
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	30,2	116	-	7	-	-	36	11	9	0,6
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	43	202.	0,16	-	-	0,5	54	182,5	52,5	3,3
126	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,4	90,0	0,06	20,0	-	-	32.	22	18	4,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,8</b>	<b>24,7</b>	<b>119,4</b>	<b>1014,6</b>	<b>0,74</b>	<b>47,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,52</b>	<b>368,8</b>	<b>573,9</b>	<b>144,2</b>	<b>10,5</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>43,8</b>	<b>249,1</b>	<b>1715,2</b>	<b>1,11</b>	<b>54,1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,94</b>	<b>590,4</b>	<b>1054,5</b>	<b>228,8</b>	<b>15,3</b>



День: третий

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
265	Каша манная молочная	200	6,0	7,1	27,	199	0,05	0,08	0,09	0,12	164,9	137	24,8	0,62
284	Омлет натуральный	100	6,7	16,7	1,7	160	0,04	0,2	0,1	0,02	61,5	270	10,	1,3
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	59	-	3,8	-	-	8,6	2,6	5,4	0,4
122	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	229	0,23	-	-	2,3	3,3	130	54	2,4
637	Масло сливочное	15	0,2	12,5	0,2	112,5	-	-	0,1	1,2	6,6	5,7	0,9	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,1</b>	<b>37,4</b>	<b>90,5</b>	<b>759,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,08</b>	<b>0,29</b>	<b>3,64</b>	<b>244,9</b>	<b>475,3</b>	<b>95,1</b>	<b>4,78</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
75	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,2	125	0,07	10	5,0	1,5	64	76	16	0,7
131	Суп картофельный с рыбой со сметан.	300\45	4,6	2,7	26	191	-	1,0	0,09	0,8	40	145	14,4	1,
408	Печень тушенная в соусе	120	13	6	40	212,4	0,01	6,5	0,08	0,9	96,6	258	14	2,3
255	Каша гречневая рассыпчатая	250	7,3	6,8	55	295	0,5	-	-	0,04	33	303	88,3	3,3
532	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,6	92	0,02	14	-	-	24	22	12	3
126	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10,0	-	-	16	11	9	2,2
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	43	202.	0,16	-	-	0,5	54	182,5	52,5	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,1</b>	<b>24,7</b>	<b>206,3</b>	<b>1162,4</b>	<b>0,79</b>	<b>41,5</b>	<b>5,17</b>	<b>3,66</b>	<b>327,6</b>	<b>997,5</b>	<b>206,2</b>	<b>15,8</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>55,2</b>	<b>62,1</b>	<b>296,8</b>	<b>1921,9</b>	<b>1,11</b>	<b>45,58</b>	<b>5,46</b>	<b>7,3</b>	<b>572,5</b>	<b>1472,8</b>	<b>301,3</b>	<b>20,58</b>

День: четвертый

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
297	Запеканка творожная со сметанным соусом	200\15	20,1	11,3	65,2	533,3	0,08	0,1	0,2	0,05	347	408	13,3	1,6
642	Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,3	140	0,04	1,4	0,07	-	124	116	15	0,1
122	Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	229	0.23	-	-	2.3	3,3	130	54	2.4
637	Масло сливочное	15	0,2	12,5	0,2	112,5	-	-	0,1	1,2	6,6	5,7	0,9	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,7</b>	<b>28,4</b>	<b>137,1</b>	<b>1014,8</b>	<b>0,35</b>	<b>1,5</b>	<b>0,37</b>	<b>3,55</b>	<b>480,9</b>	<b>659,7</b>	<b>83,2</b>	<b>4,16</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
29	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	100	3,3	9,6	6,6	110	0,02	7,1	0,09	1,2	285	315	20	1,0
119	ЩИ из св. капусты на мясном бульоне со сметаной	300\10	2,9	9,8	13	170,4	0,02	12	0,8	0,6	110	51,6	12	1,0
401	Гуляш из говядины	120	32	21	12,8	368	0,11	3,2	0,09	0,9	32	213	22,4	2,6
256	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	6,4	48	261	0,1	-	0,2	0,5	8,9	7,6	6,4	0,3
591	Кисель из концентратов	200	-	-	28,1	107	0,12	5,8	0,2	-	6,7	5,7	4,8	0,2
126	Бананы свежее	100	0,6	-	6,	89	0,04	10	-	-	8	34	19	0,6
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	43	202.	0.16	-	-	0.5	54	182.5	52.5	3.3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,3</b>	<b>48</b>	<b>157,5</b>	<b>1307,4</b>	<b>0,57</b>	<b>38,1</b>	<b>1,38</b>	<b>3,7</b>	<b>504,6</b>	<b>809,4</b>	<b>137,1</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>82</b>	<b>76,4</b>	<b>294,6</b>	<b>2322,2</b>	<b>0,92</b>	<b>39,6</b>	<b>1,75</b>	<b>7,25</b>	<b>985,5</b>	<b>1469,1</b>	<b>220,3</b>	<b>13,16</b>

День: пятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
682	Оладьи с повидлом	200\15	8,	20	93	587	0,1	-	0,2	1,3	36	127	2,2	1,6
642	Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,3	140	0,04	1,4	0,07	-	124	116	15	0,1
310	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	1,9	1,1	22	-	-	1,
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,4</b>	<b>28,1</b>	<b>118,6</b>	<b>790</b>	<b>0,17</b>	<b>1,4</b>	<b>2,17</b>	<b>2,4</b>	<b>182</b>	<b>243</b>	<b>17,2</b>	<b>2,7</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
23	Салат из морской капусты с маслом растительным	100	4	5	3	73	0,04	2,	0,2	1,4	108		17	1,3
135	Суп картофель. С мясными фрикадельками со сметаной	300\10	9,8	7,2	32,4	204	-	0,8	0,6	0,6	32,4	88	14,4	-
301	Рыба жаренная	120	16	4,8	11,2	272	-	-	-	0,9	92,8	187,2	28,8	-
215	Рагу овощное	200	3,3	12	22,7	209,3	0,1	10,7	0,9	0,5	192	72	14,7	1,1
588	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	30.2	116	-	7	-	-	36	11	9	0.6
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	43	202.	0.16	-	-	0.5	54	182.5	52.5	3.3
126	Апельсины	100	0,7	0,3	8,1	43	0,04	60	1,2	-	17	-	-	0,03
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,9</b>	<b>30,5</b>	<b>150,6</b>	<b>1119,3</b>	<b>0,34</b>	<b>80,5</b>	<b>2,9</b>	<b>3,9</b>	<b>532,2</b>	<b>540,7</b>	<b>136,4</b>	<b>6,33</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>57,3</b>	<b>58,6</b>	<b>269,2</b>	<b>1909,3</b>	<b>0,51</b>	<b>81,9</b>	<b>5,07</b>	<b>6,3</b>	<b>714,2</b>	<b>783,7</b>	<b>153,6</b>	<b>9,03</b>

День: шестой

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
422	Тефтели мясные из говядины	150\50	12	14,4	15,4	229	0,3	2,5	0,09	0,12	60	64	11,3	0,8
425	Рис отварной рассыпчатый	200	4,4	5,6	48	248	0,3	-	-	0,02	16	76	13,3	0,5
62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	59	-	3,8	-	-	8,6	2,6	5,4	0,4
122	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	229	0,23	-	-	2,3	3,3	130	54	2,4
637	Масло сливочное	15	0,2	12,5	0,2	112,5	-	-	0,1	1,2	6,6	5,7	0,9	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,8</b>	<b>33,6</b>	<b>125,2</b>	<b>877,5</b>	<b>0,83</b>	<b>6,3</b>	<b>0,19</b>	<b>3,64</b>	<b>94,5</b>	<b>278,3</b>	<b>84,9</b>	<b>4,16</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
128	Икра кабачковая	100	2	0,9	8,5	122	0,02	7	-	1,5	41	37	15	0,7
119	Щи из св. капусты на мясном бульоне со сметаной	300\10	2,9	9,8	13	170,4	0,02	12	0,8	0,6	110	51,6	12	1,0
444	Птица тушеная в соусе	150	25	26	-	366	0,14	-	0,08	0,9	172	288	16	2,4
188	Картофель отварной	200	4	5,9	39,5	219	0,2	-	-	-	28	104	13,3	0,8
532	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,6	92	0,02	14	-	-	24	22	12	3
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	43	202.	0,16	-	-	0,5	54	182,5	52,5	3,3
126	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10,0	-	-	16	11	9	1,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,9</b>	<b>44,2</b>	<b>134,4</b>	<b>1216,4</b>	<b>0,59</b>	<b>43</b>	<b>0,88</b>	<b>3,</b>	<b>445</b>	<b>696,1</b>	<b>129,8</b>	<b>12,4</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>65,7</b>	<b>77,8</b>	<b>259,6</b>	<b>2093,9</b>	<b>1,42</b>	<b>49,3</b>	<b>1,07</b>	<b>6,64</b>	<b>539,5</b>	<b>974,4</b>	<b>214,7</b>	<b>16,56</b>

День: седьмой

№ реп.	Наименование блюда	Масса	Белк и	жир ы	Углев.	Энергетическа я ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
265	Каша манная молочная	300	9	10,7	40,5	299	0,08	0,12	0,14	0,18	247	274	37,2	0,9
114	Сыр порционный	20	5,3	5,5	-	72	0,02	0,3	0,05	0,1	200	108	10	0,2
642	Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,3	140	0,04	1,4	0,07	-	124	116	15	0,1
122	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	229	0,23	-	-	2,3	3,3	130	54	2,4
637	Масло сливочное	15	0,2	12,5	0,2	112,5	-	-	0,1	1,2	6,6	5,7	0,9	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,9</b>	<b>33,3</b>	<b>112,4</b>	<b>852,5</b>	<b>0,37</b>	<b>1,82</b>	<b>0,36</b>	<b>3,78</b>	<b>580,9</b>	<b>633,7</b>	<b>117,1</b>	<b>3,66</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
57	Салат из сол. огурцов с маслом растительным	100	1,6	4,9	9,8	87	0,04	20	0,6	0,9	62	39	16	0,7
138	Суп картофельный с бобовыми на кб	300	12,1	6,7	26,8	201,6	0,1	1,0	-	0,6	57,8	97,6	22,3	0,6
309	Рыба тушеная с овощами	150	12,2	6,4	10,5	235	0,03	5,2	0,09	0,9	68,9	153	17	0,5
23	Макаронные изделия отварные	200	7,2	6,4	51,2	277,3	0,1	-	-	-	16,4	71,2	9,3	0,9
585	Компот из яблок	200	0,1	0,6	28,5	107	0,01	3,1	-	-	28	4,4	3,6	0,7
126	Бананы свежее	100	0,6	-	6,	89	0,04	10	-	-	8	34	19	0,6
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	43	202.	0,16	-	-	0,5	54	182,5	52,5	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,4</b>	<b>26,2</b>	<b>149</b>	<b>1198,9</b>	<b>0,48</b>	<b>39,3</b>	<b>0,69</b>	<b>2,9</b>	<b>295,1</b>	<b>581,7</b>	<b>139,7</b>	<b>7,3</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>65,3</b>	<b>59,5</b>	<b>261,4</b>	<b>2051,4</b>	<b>0,85</b>	<b>41,1</b>	<b>1,05</b>	<b>6,68</b>	<b>876</b>	<b>1215,4</b>	<b>256,8</b>	<b>10,96</b>

День: восьмой

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
293	Вареньки ленивые отварные со сметанным соусом	250\15	30,8	29,5	42,5	727	0,08	0,5	0,2	0,05	317	500	25	1,7
637	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,0	103	0,02	3,6	0,01	0,09	84	72	13,2	0,8
122	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	229	0,23	-	-	2,3	3,3	130	54	2,4
637	Масло сливочное	15	0,2	12,5	0,2	112,5	-	-	0,1	1,2	6,6	5,7	0,9	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,5</b>	<b>44,6</b>	<b>109,1</b>	<b>1171,5</b>	<b>0,33</b>	<b>4,1</b>	<b>0,31</b>	<b>3,64</b>	<b>410,9</b>	<b>707,7</b>	<b>93,1</b>	<b>4,96</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
23	Салат из морской капусты с маслом растительным	100	4	5	3	73	0,04	2,	0,2	1,4	108	-	17	1,3
160	Суп картофельный с клецками со сметаной	300\10	5,2	5,8	31,8	194,4	-	-	0,8	0,6	33,6	10,8	12	0,2
394	Жаркое по-домашнему	300	3,2	16,5	32,4	336	0,1	7,2	1,3	0,9	48	216	24	0,7
532	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,6	92	0,02	14	-	-	24	22	12	3
126	Апельсины	100	0,7	0,3	8,1	43	0,04	60	1,2	-	17	-	-	0,03
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	43	202.	0,16	-	-	0,5	54	182,5	52,5	3,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,7</b>	<b>28,8</b>	<b>138,9</b>	<b>940,4</b>	<b>0,36</b>	<b>83,2</b>	<b>3,5</b>	<b>3,4</b>	<b>284,6</b>	<b>431,3</b>	<b>117,5</b>	<b>8,53</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>60,2</b>	<b>73,4</b>	<b>248</b>	<b>2111,9</b>	<b>0,69</b>	<b>87,3</b>	<b>3,81</b>	<b>7,01</b>	<b>695,5</b>	<b>1139,</b>	<b>210,6</b>	<b>13,49</b>

День: девятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
116	Сосиски молочные отварные	100	3,8	17,9	-	206,3	-	-	-	-	30	139	-	-
482	Капуста тушеная	200	5,1	5,9	22,7	170,6	0,04	5,3	0,1	0,1	110,7	120.	12	0,7
628	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	57	-	0,5	-	-	5	8	4	0,4
122	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	229	0,23	-	-	2,3	3,3	130	54	2,4
310	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	1,9	1,1	22	-	-	1,
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,2</b>	<b>29,5</b>	<b>84,4</b>	<b>725,9</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>2,</b>	<b>3,5</b>	<b>171</b>	<b>397</b>	<b>70</b>	<b>4,5</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
60	Винегрет с маслом растительным	100	1,9	10,0	8,5	131	0,02	10,4	2,	1,0	129,3	44,7	20,5	0,8
110	Борщ на м\б со сметаной	300\15	5,2	7,9	18	164,4	0,02	13,2	0,09	0,9	72	48	10,8	9,6
401	Гуляш из говядины	120	32	21	12,8	368	0,11	3,2	0,09	0,9	32	213	22,4	2,6
256	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	6,4	48	261	0,1	-	0,2	0,5	8,9	7,6	6,4	0,3
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	43	202.	0,16	-	-	0,5	54	182,5	52,5	3,3
126	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,03	10,0	-	-	16.	11	9	2,2
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	30,2	116	-	7	-	-	36	11	9	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>52,5</b>	<b>46,9</b>	<b>170,9</b>	<b>1287,4</b>	<b>0,44</b>	<b>43,8</b>	<b>2,38</b>	<b>3,8</b>	<b>348,2</b>	<b>517,8</b>	<b>130,6</b>	<b>19,4</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>73,7</b>	<b>76,4</b>	<b>255,3</b>	<b>2013,3</b>	<b>0,74</b>	<b>49,6</b>	<b>4,38</b>	<b>7,3</b>	<b>519,2</b>	<b>914,8</b>	<b>200,6</b>	<b>23,9</b>

День: десятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	Углев.	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
300	Рыба отварная	100	8,8	0,4	-	107	-	-	-	-	63	160	13,3	-
425	Рис отварной рассыпчатый	200	4,4	5,6	48	248	0,3	-	-	0,02	16	76	13,3	0,5
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86	0,02	1,3	-	-	65,9	8	6,4	0,4
122	Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	229	0.23	-	-	2.3	3,3	130	54	2.4
590	Ватрушка с творогом	100	12	9,3	46,7	293,3	-	0,1	-	0,05	107	73,3	6,7	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,9</b>	<b>18</b>	<b>158,4</b>	<b>963,3</b>	<b>0,53</b>	<b>1,4</b>	<b>-</b>	<b>2,37</b>	<b>255,2</b>	<b>387,3</b>	<b>93,7</b>	<b>3,3</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
29	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	100	3,3	9,6	6,6	110	0,02	7,1	0,09	1,2	285	315	20	1,0
136	Суп картофельный с пшеном мясным бульоне со сметаной	300\10	4,8	3,1	24,5	141,6	0,04	3,6	0,6	1,3	72,6	258	13,7	1,2
387	Печень по строгановски	120	16,9	15,6	7,44	237,6	0,01	3,6	0,6	1,2	72,6	258	13,7	1,2
472	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	43,8	212	0,3	1,3	-	0,05	30,5	84	13,3	0,7
591	Кисель из концентратов	200	-	-	28,1	107	0,12	5,8	0,2	-	6,7	5,7	4,8	0,2
126	Бананы свежее	100	0,6	-	6,	89	0.04	10	-	-	8	34	19	0,6
124	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	43	202.	0.16	-	-	0.5	54	182.5	52.5	3.3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,5</b>	<b>36,3</b>	<b>159,44</b>	<b>1099,2</b>	<b>0,69</b>	<b>31,4</b>	<b>1,49</b>	<b>4,25</b>	<b>529,4</b>	<b>1137,2</b>	<b>137</b>	<b>8,2</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>70,4</b>	<b>54,3</b>	<b>317,84</b>	<b>2062,54</b>	<b>1,22</b>	<b>32,8</b>	<b>1,49</b>	<b>6,62</b>	<b>784,6</b>	<b>1524,5</b>	<b>1230,7</b>	<b>11,5</b>

Анализ выполнения пищевых показателей по 10- дневному меню для общеобразовательных школ на 2016-2017 год

Возраст 12лет и старше

Сезон: осень-зима

Наименов.пищев. показателя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
Белки	57,8	43,8	55,2	82	57,3	65,7	65,3	60,2	73,7	70,4	<b>63,14</b>
Жиры	43,8	61,2	62,1	76,4	58,6	77,8	59,5	73,4	76,4	54,3	<b>64,35</b>
Углеводы	249,1	452,1	296,8	294,6	269,2	259,6	261,4	248	255,3	317,84	<b>290,39</b>
Энергетическая ценность	1715,	2060,6	1921,9	2322,2	1909,3	2093,9	2051,4	2111,9	2013,3	2062,5	<b>2026,2</b>
В1	1,	1,28	1,11	0,92	0,51	1,42	0,85	0,69	0,74	1,22	<b>0,97</b>
С	54,1	99,5	45,58	39,6	81,9	49,3	41,12	87,3	49,6	32,8	<b>58,08</b>
А	0,6	3,74	5,46	1,75	5,07	1,07	1,05	3,81	4,38	1,49	<b>2,84</b>
Е	3,94	5,82	7,3	7,25	6,3	6,64	6,68	7,01	7,3	6,62	<b>6,49</b>
Са	590,4	1293,7	57,25	985,5	714,2	539,5	876	695,5	519,2	784,6	<b>705,59</b>
Р	1054,5	1410,4	1472,8	1469,1	783,7	974,4	1215,4	1139	914,8	1524,5	<b>1195,89</b>
Mg	228,8	265,6	301,3	220,3	153,6	214,7	256,8	210,6	200,6	1730,7	<b>378,3</b>
Fe	15,3	12,99	20,58	13,16	9,03	16,56	10,96	13,49	23,9	11,5	<b>14,75</b>

При составлении меню использована литература:

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений – ЗАО « Уральский региональный центр питания»
2. «Счетчик витаминов и минералов»
3. «Сборник технологических нормативов» 2 часть- Москва

4. «Основы калькуляции учета в общественном питании» - Т.И. Перетятко

Средние показатели пищевых веществ и энергии 10-ти дневного меню соответствуют показателям Сан Пин 2.4.5.2409/08

Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Энергетическая ценность калл.	Витамины (мг)	<i><b>В1</b></i>	<i><b>С</b></i>	<i><b>А</b></i>	<i><b>Са</b></i>	<i><b>Р</b></i>	<i><b>Мg</b></i>	<i><b>Fe</b></i>
46	46	200	1442					0,7 36	0,4	560 816	150 7

Технолог МКУ «ЦБ образования»

Н.В. Куличенко