

СОГЛАСОВАНО:

Виреяков
документ № 34



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон: зима - весна 2021 год.

1-я неделя

25%

| Сборник рецеп № | Наименование блюд | Выход | Пищ. в-ва (г) | | | Энер. цен. | Витамины (мг) | | | | Минерал. в-ва (мг) | | | | Гид |
|-----------------------------|---|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 292/11 | Птица тушёная с овощами | 200 | 13,043 | 14,758 | 16,548 | 251,19 | 0,182 | 9,875 | 54,831 | 0,246 | 76,094 | 130,28 | 45,289 | 1,93 | 0,02 |
| 389/11 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | 0 | 25,400 | 105,60 | 0,044 | 8 | 0 | 0,2 | 40 | 36 | 8,01 | 0,4 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 21,5 | 42,5 | 6,17 | 0,055 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| 338 / 11 | Фрукты по сезону (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 0,033 | 11 | 0 | 1,21 | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,123 | 0 |
| итого | | | 18,73 | 15,983 | 90,35 | 580,17 | 0,326 | 28,88 | 54,83 | 2,371 | 193,5 | 256,5 | 76,12 | 4,99 | 0,02 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |
| День 2 (ВТОРНИК) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 240/11 | Фрикадельки рыбные (минтай) | 100/55 | 10,06 | 5,78 | 12,010 | 140,29 | 0,117 | 1,357 | 51,49 | 0,582 | 80,09 | 74,1 | 23,403 | 1,652 | 0,02 |
| 125-131/ /11 | Картофель отварной / горошек отварной консервированный | 120/75 | 4,785 | 7,367 | 20,569 | 167,72 | 0,179 | 24,79 | 23,01 | 0,379 | 36,76 | 126,37 | 38,87 | 1,539 | 0 |
| 379/11 | Кофейный напиток | 200 | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 129,70 | 0,1 | 0,8 | 27,4 | 0,51 | 141 | 132,8 | 22,9 | 0,3 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 21,5 | 42,5 | 6,17 | 0,055 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| итого | | | 23,59 | 17,63 | 89,804 | 612,25 | 0,463 | 26,95 | 101,9 | 2,186 | 318 | 411,4 | 98,09 | 4,026 | 0,02 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |
| День 3 (СРЕДА) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/11 | Капуста квашеная | 80 | 1,333 | 4 | 6,267 | 66,40 | 0 | 22 | 27,47 | 1,867 | 39,47 | 22,4 | 10,667 | 0,444 | 0 |
| 258/11 | Мясо духовое с картофелем | 200 | 14,736 | 18,421 | 16,04 | 288,88 | 0,11 | 5,876 | 30 | 0 | 138,08 | 109,01 | 42,306 | 0,95 | 0 |
| 349/11 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 32,014 | 131,51 | 0,016 | 0,726 | 0 | 0,2 | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,69 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 21,5 | 42,5 | 6,17 | 0,055 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| итого | | | 20,98 | 23,3 | 91,942 | 661,34 | 0,193 | 28,6 | 57,47 | 2,782 | 270 | 233 | 83,35 | 2,619 | 0 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |
| День 4 (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 /11 | Запеканка из творога со сгущёнкой | 210 | 29,433 | 23,638 | 57,8 | 561,67 | 0,126 | 0,99 | 196,5 | 0,869 | 399,1 | 434,08 | 41,828 | 1,26 | 0,018 |
| 376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 0 | 0,03 | 0,87 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 |
| 406/11 | Пирожок печёный с печенью | 65 | 2,925 | 0,75 | 7,785 | 49,59 | 0,135 | 0 | 216 | 0,0975 | 9,65 | 5,25 | 10,5 | 0,825 | 0 |
| 15/11 | Сыр Костромской порциями | 10 | 2,35 | 2,95 | 0 | 35,95 | 0,003 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | 0 |
| 338 / 11 | Фрукты по сезону (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 0,033 | 11 | 0 | 1,21 | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,123 | 0 |
| итого | | | 35,22 | 27,8 | 91,365 | 756,51 | 0,297 | 12,09 | 439,4 | 2,227 | 525 | 504,2 | 67,13 | 4,588 | 0,02 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

25%

1-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : зима - весна 20__ год.

| Сборник рецеп № | Наименование блюд | Выход | Пищ. в-ва (г) | | | Энер. цен. | Витамины (мг) | | | | Минерал. в-ва (мг) | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | I йод |
| День 5 (ПЯТНИЦА) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 239/11 | Тефтели рыбные (минтай) | 120 | 9,905 | 9,66 | 13,115 | 179,02 | 0,191 | 1,725 | 22,20 | 0,4111 | 132,6 | 86,0 | 13,5 | 0,651 | 0,054 |
| 171-156 | Каша рисовая / капуста с яйцом | 180 | 4,453 | 8,047 | 28,023 | 202,33 | 0,038 | 5,152 | 43,19 | 0,143 | 31,89 | 42,44 | 30,85 | 0,99 | 0,01 |
| 389/11 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,92 | 87,68 | 0,220 | 4,00 | 0,00 | 0,05 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 21,5 | 42,5 | 6,17 | 0,055 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| итого | | | 19,6 | 18,49 | 99,683 | 643,57 | 0,516 | 10,88 | 65,39 | 1,320 | 238 | 220,6 | 65,3 | 4,976 | 0,06 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |

| День 6 (СУББОТА) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Сборник рецеп № | Наименование блюд | Выход | Пищ. в-ва (г) | | | Энер. цен. | Витамины (мг) | | | | Минерал. в-ва (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | I йод |
| День 6 (СУББОТА) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/11 | Каша молочная овсяная | 210 | 7,82 | 12,83 | 24,27 | 243,83 | 0,21 | 1,17 | 78,00 | 0,710 | 52,76 | 130,31 | 60,66 | 1,71 | 0 |
| 15/11 | Сыр костромской порциями | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 53,75 | 0,005 | 0,105 | 39 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 0 |
| 379/11 | Кофейный напиток | 200 | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 129,70 | 0,1 | 0,8 | 27,4 | 0,51 | 141 | 132,8 | 22,9 | 0,3 | 0 |
| 125/11 | яйцо отварное | 50 | 6,350 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 0,038 | 0,00 | 195,0 | 0,300 | 27,5 | 86,0 | 6,000 | 0,219 | 0,065 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,04 | 0,34 | 20,06 | 91,46 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 17,2 | 34 | 4,936 | 0,044 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 40 | 2,26 | 0,48 | 16,733 | 80,29 | 0,022 | 0 | 0 | 0,22 | 51,1 | 47,51 | 9 | 0,64 | 0 |
| 338 / 11 | Фрукты по сезону (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 0,033 | 11 | 0 | 1,21 | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,123 | 0 |
| итого | | | 26,89 | 27,97 | 91,793 | 726,42 | 0,448 | 13,08 | 339,4 | 3,465 | 439 | 517,7 | 118,6 | 5,186 | 0,07 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |

2-я неделя

| Сборник рецеп № | Наименование блюд | Выход | Пищ. в-ва (г) | | | Энер. цен. | Витамины (мг) | | | | Минерал. в-ва (мг) | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | I йод |
| День 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/11 | Капуста квашеная | 80 | 1,333 | 4 | 5,267 | 62,40 | 0 | 22 | 27,47 | 1,867 | 39,47 | 22,4 | 10,667 | 0,444 | 0 |
| 265/11 | Плов с говядиной | 200 | 13,61 | 20,549 | 32,356 | 368,81 | 0,106 | 1,794 | 0 | 0,318 | 122,03 | 93,13 | 42,064 | 1,336 | 0,012 |
| 389/11 | Напиток фрукт. (груша дичка) | 200 | 1 | 0 | 13,8 | 59,20 | 0,220 | 1,00 | 0,00 | 0,05 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 21,5 | 42,5 | 6,17 | 0,055 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| итого | | | 20,19 | 25,33 | 89,048 | 664,95 | 0,393 | 24,79 | 27,47 | 2,951 | 235 | 207,7 | 73,65 | 5,115 | 0,01 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |

| День 8 (ВТОРНИК) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Сборник рецеп № | Наименование блюд | Выход | Пищ. в-ва (г) | | | Энер. цен. | Витамины (мг) | | | | Минерал. в-ва (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | I йод |
| День 8 (ВТОРНИК) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/11 | Котлета рубленая из птицы | 100/20 | 10,43 | 11,209 | 18,04 | 214,76 | 0,126 | 0,563 | 46,376 | 1,208 | 118 | 63,3 | 15,3 | 0,98 | 0 |
| 128-133/1 | Картофель пюре /кукуруза конс | 145/50 | 4,539 | 9,315 | 20,725 | 184,89 | 0,172 | 9,8 | 56 | 0,359 | 42,19 | 58,7 | 17,43 | 0,613 | 0 |
| 349/11 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 32,014 | 131,51 | 0,016 | 0,726 | 0 | 0,2 | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,69 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,04 | 0,34 | 20,06 | 91,46 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 17,2 | 34 | 4,936 | 0,044 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 40 | 2,26 | 0,48 | 16,733 | 80,29 | 0,022 | 0 | 0 | 0,22 | 51,1 | 47,51 | 9 | 0,64 | 0 |
| итого | | | 19,93 | 21,43 | 107,57 | 703 | 0,376 | 11,07 | 102,8 | 2,427 | 261 | 227,0 | 64,13 | 2,967 | 0 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |
| День 9 (СРЕДА) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 205/11 | Макароны отварные с овощами | 180 | 5,042 | 6,012 | 30,229 | 195,19 | 0,086 | 2,054 | 0 | 0,576 | 21,03 | 53,06 | 12,408 | 0,684 | 0,003 |
| 282/11 | Оладьи из печени (говяжья) | 100 | 9,389 | 12,064 | 8,834 | 181,47 | 0,153 | 4,492 | 983,6 | 0,591 | 105,2 | 104,3 | 9,263 | 2,356 | 0,0056 |
| 349/11 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 32,014 | 131,51 | 0,016 | 0,726 | 0 | 0,2 | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,69 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 21,5 | 42,5 | 6,17 | 0,055 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| 338 / 11 | Фрукты по сезону (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 0,033 | 11 | 0 | 1,21 | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,123 | 0 |
| итого | | | 19,78 | 19,39 | 119,48 | 731,56 | 0,355 | 18,27 | 983,6 | 3,292 | 236 | 271 | 61,95 | 6,388 | 0,01 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

25%

2-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : зима - весна 20__ год.

| Сборник рецеп № | Наименование блюд | Выход | Пищ. в-ва (г) | | | Энер. цен. | Витамины (мг) | | | | Минерал. в-ва (мг) | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | I йод |
| День 10 (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/11 | Каша рисовая молочная | 210 | 5,093 | 11,721 | 40,82 | 289,14 | 0,060 | 1,17 | 78,002 | 0,000 | 39,25 | 20,9 | 4,647 | 0,468 | 0 |
| 209/11 | Яйцо отварное | 50 | 6,350 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 0,038 | 0,00 | 195,0 | 0,300 | 27,5 | 86,0 | 6,000 | 0,219 | 0,065 |
| 382/11 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 134,20 | 0,056 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | 0 |
| 15/11 | Сыр Костромской порциями | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 53,75 | 0,005 | 0,105 | 39 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 0,05 | 0 | 0 | 0,55 | 21,5 | 42,5 | 6,17 | 0,055 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| итого | | | 22,97 | 25,7 | 101,80 | 730,2 | 0,23 | 1,78 | 329,7 | 1,09 | 376 | 365 | 57,7 | 2,27 | 0,07 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |
| День 11 (ПЯТНИЦА) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/11 | Овощи соленые (огурец) | 65 | 0,48 | 0,12 | 1,08 | 7,32 | 0 | 3 | 0,000 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 0 |
| 268/11 | Котлета из говядины | 100 | 9,103 | 11,189 | 11,32 | 182,39 | 0,114 | 0,186 | 15,086 | 0,6 | 117 | 38,89 | 13,37 | 0,956 | 0,0205 |
| 143/11 | Рагу овощное | 200 | 10,572 | 12,994 | 13,146 | 211,82 | 0,133 | 0,215 | 17,519 | 0,697 | 135,87 | 45,16 | 15,526 | 1,11 | 0,023 |
| 349/11 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 32,014 | 131,51 | 0,016 | 0,726 | 0 | 0,2 | 32,5 | 23,44 | 17,46 | 0,69 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 45 | 2,295 | 0,385 | 22,568 | 102,92 | 0,045 | 0 | 0 | 0,495 | 19,35 | 38,25 | 5,553 | 0,045 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржаной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 0,0165 | 0 | 0 | 0,165 | 38,33 | 35,63 | 6,75 | 0,48 | 0 |
| итого | | | 24,81 | 25,14 | 92,678 | 696,18 | 0,325 | 4,127 | 32,61 | 2,157 | 357 | 195,8 | 67,1 | 3,641 | 0,04 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |
| День 12 (СУББОТА) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233/11 | Минтай запечённый под соусом | 100 | 8,48 | 17,691 | 2,137 | 201,69 | 0,066 | 0,8 | 132 | 0,1 | 5,49 | 3,11 | 19,89 | 3,682 | 0,095 |
| 128-139/1 | Картофель пюре /капуста тушеная | 100/80 | 3,699 | 8,335 | 18,303 | 163,02 | 0,119 | 17,0 | 33 | 1,73 | 47,63 | 90,58 | 21,61 | 0,37 | 0 |
| 376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 0 | 0,03 | 0,87 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,04 | 0,34 | 20,06 | 91,46 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 17,2 | 34 | 4,936 | 0,044 | 0 |
| Пром.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,26 | 0,48 | 16,733 | 80,29 | 0,022 | 0 | 0 | 0,22 | 51,1 | 47,51 | 9 | 0,64 | 0 |
| 338 / 11 | Фрукты по сезону (яблоко) | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 51,06 | 0,035 | 11,5 | 0 | 1,265 | 18,4 | 12,65 | 10,4 | 2,22 | 0 |
| итого | | | 17 | 27,33 | 83,503 | 647,98 | 0,282 | 29,3 | 166 | 3,755 | 151 | 191 | 67,19 | 7,236 | 0,1 |
| Норма по СанПин | | | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 225 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |

| Пищевые вещества | | | Пищ. в-ва (г) | | | Энер. цен. | Витамины (мг) | | | | Минерал. в-ва (мг) | | | | I йод |
|--|---------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| Итого за день по СанПиН 100% | | | 90 | 92,0 | 383 | 2720 | 1,4 | 70 | 900 | 10 | 1200 | 1200 | 300 | 18 | 0,1 |
| СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-18 л | ЗАВТРАК 25 % | 25% | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,0 | 0,350 | 17,50 | 225,0 | 2,50 | 300 | 300,0 | 75,00 | 4,50 | 0,03 |
| Среднее за 12 дней (фактически) | | | 22,5 | 23,0 | 95,75 | 679,50 | 0,350 | 17,5 | 225,0 | 2,50 | 300,0 | 300,0 | 75,0 | 4,50 | 0,03 |

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

1

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ

РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.

3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.