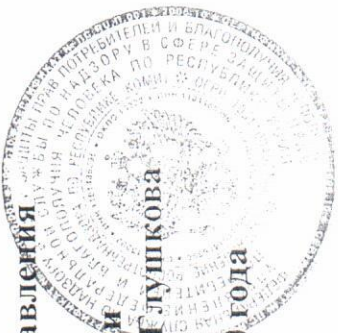


Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Республике Коми  
*И. П. Лушкова*

*09 сентября 2020 года*

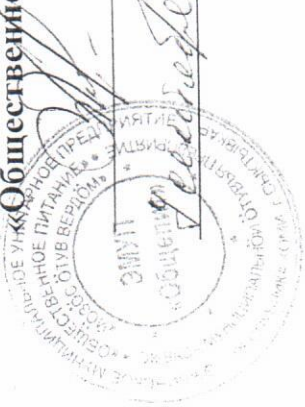


Утверждаю:

Директор ЭМУП  
«Общественное питание»

*Т. Н. Кулешова*

*09 сентября 2020 года*



**Примерное двухнедельное меню**  
двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**ОВЗ 1-4 классы I смены**

**для общеобразовательных учреждений Эжвинского района г.Сыктывкара**  
**летне-осеннего сезона**

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины			Витамины			Са	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
						н с	ин в1	ин а	ин е	ин в1	ин а					
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,96	0,19	61,9	0,89	151	238	72	1,7	Москва 1996 № 257		
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	Москва 1994 таб. № 25		
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК		
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685		
<b>ИТОГО</b>		<b>14,62</b>	<b>19,24</b>	<b>62,83</b>	<b>485</b>	<b>1,1</b>	<b>0,24</b>	<b>235,4</b>	<b>1,45</b>	<b>748</b>	<b>596,8</b>	<b>106,1</b>	<b>3,44</b>			

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Сдоба "Выборгская"	100	7,1	2,6	41,8	219,1									ТТК
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>15,55</b>	<b>8,13</b>	<b>93,35</b>	<b>537,4</b>	<b>8,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>2,76</b>	<b>52,9</b>	<b>109,8</b>	<b>46,1</b>	<b>2,6</b>	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины			Витамины			Са	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
						н с	ин в1	ин а	ин е	ин в1	ин а					
<b>7-11 лет</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
Котлеты из говядины	80	11,4	12,5	6,2	188,5	3,4	0,09	19	2,4	13,1	121,3	20,3	1,6	Москва 1996 № 416		
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	Москва 1996 №472		
Помидор свежий	25	0,3	0,05	1,15	7,2									ТТК № 14		
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686		
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК		
<b>ИТОГО</b>		<b>16,49</b>	<b>17,57</b>	<b>53,19</b>	<b>444,95</b>	<b>24,43</b>	<b>0,21</b>	<b>48,9</b>	<b>2,88</b>	<b>63,9</b>	<b>225,1</b>	<b>56,5</b>	<b>3,62</b>			

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,08	48	1,9	169,4	138	22,5	0,8	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>10,89</b>	<b>15,01</b>	<b>78,14</b>	<b>489,94</b>	<b>15,00</b>	<b>0,16</b>	<b>59,0</b>	<b>4,6</b>	<b>246,7</b>	<b>224,3</b>	<b>59,6</b>	<b>3,57</b>	

СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины н с	Витамины н в1	Витамины н а	Витамины н е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК													
Макаронные отварные с сыром	150/20	12,18	14,33	30,7	300,96	0,2	0,07	103,7	0,96	265,7	181,9	18,3	1,1	Москва 2011 № 204
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>16,15</b>	<b>20,65</b>	<b>70,2</b>	<b>470,96</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>109,4</b>	<b>1,42</b>	<b>283,2</b>	<b>233,2</b>	<b>58,8</b>	<b>15,44</b>	
	ОБЕД													
Рассольник ленинградский, Филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Круассан "Сладкоежка" (СХЗ)	65	1,38	12,24	31,92	201	0	0,09	34,5	1	17,1	58,5	22,1	0,9	
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>8,84</b>	<b>17,78</b>	<b>82,54</b>	<b>587,51</b>	<b>10,7</b>	<b>0,32</b>	<b>50,0</b>	<b>4,7</b>	<b>93,7</b>	<b>180,0</b>	<b>90,3</b>	<b>2,6</b>	
	ЧЕТВЕРГ													
	7-11 лет													
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины н с	Витамины н в1	Витамины н а	Витамины н е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК													
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	
Банан свежий	100	1,5	0,5	22	94									
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9		Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>30,19</b>	<b>21,17</b>	<b>79,35</b>	<b>624,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,11</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>2,35</b>	
	ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	Пермь 2006 № 287
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>8,31</b>	<b>15,39</b>	<b>103,39</b>	<b>582,94</b>	<b>39,8</b>	<b>0,18</b>	<b>99,95</b>	<b>3,37</b>	<b>110,4</b>	<b>159,5</b>	<b>53,12</b>	<b>3,08</b>	

ПЯТНИЦА

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины нс	Витамины в1	Витамины ин а	Витамины ин е	Ca		P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,24	132	0	0	80	0,24	4,8	6	0	0	
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>10,47</b>	<b>25,68</b>	<b>69,76</b>	<b>554</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>153,5</b>	<b>0,89</b>	<b>158,5</b>	<b>249,1</b>	<b>54,1</b>	<b>3,34</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	269	104	24,3	1,5	Москва 1996 № 701
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>16,69</b>	<b>17,45</b>	<b>85,56</b>	<b>578,01</b>	<b>15,12</b>	<b>0,41</b>	<b>7,5</b>	<b>4,38</b>	<b>330,3</b>	<b>223,5</b>	<b>74,7</b>	<b>6,57</b>	

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины нс	Витамины в1	Витамины ин а	Витамины ин е	Ca		P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	0,11	0	0,3	25,8	95,4	12,7	1,1	Пермь 2006 № 185
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	Москва 1996 № 465
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>14,98</b>	<b>23,19</b>	<b>62,08</b>	<b>518,5</b>	<b>2,83</b>	<b>0,16</b>	<b>27</b>	<b>1,18</b>	<b>40,91</b>	<b>183,4</b>	<b>43,31</b>	<b>2,75</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Пирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148	2,72	0,06	9,66	1,21	16	38,03	15,9	0,66	Москва 2011 № 406
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ТТК
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>6,99</b>	<b>9,2</b>	<b>70,05</b>	<b>387,04</b>	<b>46,38</b>	<b>0,13</b>	<b>18,96</b>	<b>3,87</b>	<b>93,32</b>	<b>126,6</b>	<b>56,49</b>	<b>3,07</b>	

2 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	7-11 лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
						Витамины н с	Витамины в1	Витамины а	Витамины е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	6,3	8,6	34,9	245	0,96	0,13	38	0,29	111	162,7	72,1	2,14	Москва 1996 № 257
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>10,27</b>	<b>14,92</b>	<b>59,4</b>	<b>415</b>	<b>1,07</b>	<b>0,2</b>	<b>43,7</b>	<b>0,75</b>	<b>128,5</b>	<b>214</b>	<b>112,6</b>	<b>16,48</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138
Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>14,55</b>	<b>12,31</b>	<b>109,87</b>	<b>642,49</b>	<b>11,52</b>	<b>0,39</b>	<b>46</b>	<b>4,16</b>	<b>84,2</b>	<b>201,3</b>	<b>78</b>	<b>6,62</b>	
<b>ВТОРНИК</b>														
7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	7-11 лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
						Витамины н с	Витамины в1	Витамины а	Витамины е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Биточки рыбные	80	11,4	12,5	6,2	188,5	0,76	0,1	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	25	0,2	0,05	0,65	3,5	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	ТТК № 12
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>15,25</b>	<b>17,92</b>	<b>43,53</b>	<b>401,7</b>	<b>1,46</b>	<b>0,13</b>	<b>47</b>	<b>2,7</b>	<b>38,51</b>	<b>244</b>	<b>62,51</b>	<b>1,63</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,4	11,4	104,3	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 132
Хачапури с сыром	75	9,60	10,60	28,20	249,80	0,13	0,10	60,0	2,4	211,8	172,5	28,1	1,00	ТТК
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>13,4</b>	<b>16,2</b>	<b>85,6</b>	<b>540,1</b>	<b>17,03</b>	<b>0,192</b>	<b>71</b>	<b>5,09</b>	<b>288,6</b>	<b>249,4</b>	<b>62,84</b>	<b>3</b>	
<b>СРЕДА</b>														
7-11 лет														
№ ПО СБОРНИКУ														

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины			Са	P	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР	
						н.с.	ин.в1	ин.а						
<b>ЗАВТРАК</b>														
Котлеты из мяса птицы	80	13,06	9,84	11,51	193,93	0,72	0,06	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	25	0,3	0,05	1,15	7,2									ТТК № 14
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>20,61</b>	<b>14,62</b>	<b>64,51</b>	<b>481,58</b>	<b>3,55</b>	<b>0,14</b>	<b>50,3</b>	<b>1,38</b>	<b>61,5</b>	<b>148,7</b>	<b>41,3</b>	<b>3,98</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Рассольник ленинградский, Филе куриное отварное, сметана	250/10/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 120
Булочка молочная с творожной начинкой (СХЗ)	80	4,4	6,8	40	239,2	0,13	0,01	35,2	1,04	60,6	112	27,7	1,2	
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>7,32</b>	<b>13,39</b>	<b>77,66</b>	<b>461,33</b>	<b>51,93</b>	<b>0,1</b>	<b>46,2</b>	<b>3,95</b>	<b>146,9</b>	<b>206,7</b>	<b>69,14</b>	<b>3,34</b>	

<b>ЧЕТВЕРТ</b>														
7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины			Са	P	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР	
						н.с.	ин.в1	ин.а						
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	
Банан свежий	100	1,5	0,5	22	94									
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>30,19</b>	<b>21,17</b>	<b>79,35</b>	<b>624,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,11</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>2,35</b>	

<b>ОБЕД</b>														
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,2	1,44	ТТК
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>13,4</b>	<b>19,63</b>	<b>73,37</b>	<b>532,98</b>	<b>11,34</b>	<b>0,19</b>	<b>53,82</b>	<b>3,29</b>	<b>220</b>	<b>227</b>	<b>72,92</b>	<b>3,33</b>	

ПЯТНИЦА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины н с	Витамин в1	Витамин ин а	Витамин ин е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,99	144	216	43,3	2,3	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>15,01</b>	<b>17,18</b>	<b>69,72</b>	<b>496</b>	<b>3,95</b>	<b>0,18</b>	<b>247</b>	<b>1,57</b>	<b>743,8</b>	<b>576,2</b>	<b>78,2</b>	<b>4,12</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	269	104	24,3	1,5	Москва 1996 № 701
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>13,87</b>	<b>19,53</b>	<b>64,11</b>	<b>488,85</b>	<b>18,05</b>	<b>0,236</b>	<b>18,5</b>	<b>4,85</b>	<b>363,9</b>	<b>202,2</b>	<b>69,8</b>	<b>3,41</b>	
<b>СУББОТА</b>														
7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины н с	Витамин в1	Витамин ин а	Витамин ин е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	<b>ЗАВТРАК</b>													
Манник	140	3,8	3,1	27,60	201,9									ТТК
Молоко гущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	
Мандарин свежий	100	0,8	0	8,6	38									
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>6,83</b>	<b>5,67</b>	<b>67,85</b>	<b>398,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>97,2</b>	<b>73,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,92</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,58	2,05	Москва 1996 № 139
Багет с колбасой и сыром	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	0,15	7,3	1,49	272	85,2	23,9	1,7	
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>189,76</b>	<b>216,89</b>	<b>962,74</b>	<b>6685,8</b>	<b>213,47</b>	<b>2,092</b>	<b>974,3</b>	<b>34,4</b>	<b>4073</b>	<b>3495</b>	<b>779,5</b>	<b>4,42</b>	

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года, г.Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.5.2409-08; Сан.ПиН 2.4.4.2599-10; Сан.ПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00.
3. Примерное меню при его практическом использовании может использоваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, профессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.
4. Ежедневно в торговом зале вывешивается утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий ( пункт 6.24. Сан ПиН 2.4.5.2409-08).
5. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микроэлементами, включающие в себя витамины и минеральные соли ( пункт 9.2. Сан ПиН 2.4.5.2409-08).
6. Допускается при приготовлении блюд из крупяных изделий менять ассортимент круп, «но не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня» (пункт 6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08).
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по ценам и производству \_\_\_\_\_ Л.В.Сотникова

