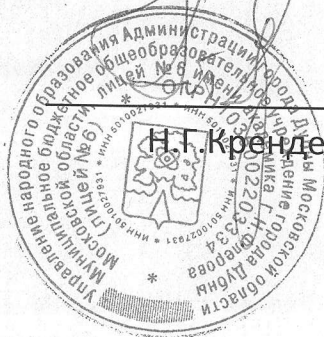


Приложение к
Дополнительному соглашению
№2 от «02» марта 2018г.
«Приложение № 2 к
Приложению №1 (Техническое задание)
к Контракту № 30/18-К
от «25» декабря 2017г. »

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ им.академика Г.Н.Флерова
лицей №6 г. Дубны Московской
области

Директор



Н.Г. Кренделева

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Каравелла "

Директор



А.А. Куликов

**Десятидневное меню
для питания обучающихся в Муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях г.Дубны Московской обл.
(редакция № 2 от 02.03.2018)**

2018 г.

Десятидневное меню для питания детей в школьных столовых на период январь - май 2018 года (часть 1)

Примерное меню для обучающихся с 7 до 11 лет(редакция от 05.03.2018г)

День 1

Завтрак													
№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
189/Суфле творожное	175	26,1	19	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2
357/Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82	0,3	0,1	0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0	0	0	16,9	5,8	8,7	0,9
350/Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0	12,8	49,6	4,1	0	0	0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,4	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	470	33,7	27,7	70,9	666,5	22	0,3	0,15	3,5	438,5	59	354,5	3,1
Обед													
	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
45/Салат из кв.капусты с масло	60	0,864	6,048	4,604	76,305	20,574	3,24	0,016	3,72	0,12	0,088	27,035	0,437
102/Свекольник с мясом и сметаной	200/8/5	3,2	4,4	11,4	98,1	12,34	0,008	0,07	1,06	58,1	21,4	29,04	1,14
210/Шницель рыбный натуральный	80	12,7	5,6	9,02	137,7	1,74	0,02	6,8	1,78	195,8	49,2	47,2	1,1
103/Картофель отварной	150	2,8	11,8	24,5	209,6	9,6	0	0,1	0,2	79,7	27,8	25,3	1,2
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2

375/Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	783	25,164	29,348	112,124	795,705	44,654	3,268	7,136	7,46	420,42	126,588	168,375	6,577
Всего за 1 день:		58,864	57,048	183,024	1462,205	66,654	3,568	7,286	10,96	858,92	185,588	522,875	9,677

День 2

Завтрак

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
165/Макаронны, запеченные с сыром	150	8,9	13,4	37,2	297	0,2	0,1	0,1	0,9	118,8	15,5	157,4	1
340/Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4	10,6	108,8	0,8	0	0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1
354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	525	24,2	25,8	95	691,8	2,1	0,4	0,2	5,2	450,5	71,8	537,3	2,3

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
43/Салат Бурячок	60	1	2,1	5,7	44,5	6,2	0	0	0,5	24	10,6	15,8	0,7
111/Щи из свежей капусты на к/б	200	1,4	3,1	7,1	61,9	24	0,02	0,05	0,04	32,2	15,5	34,7	0,6
493/Филе птицы тушеное в сметан.соусе с томатом	55/25	13,4	16,1	1,7	205,5	0,3	0,03	0,04	1,9	100,2	48,3	13,3	0,9
144/Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	8	46,7	279,6	0	0	0,25	0	202,9	136,2	19,1	4,5
329/Компот из кураги	200	0,6	0	31,5	120,6	0,8	0	0	0	29,2	23	41,1	0,7
375/Хлеб ржаной ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3

Итого:	770	30,1	30,8	129,8	886,6	31,3	0,05	0,39	3,14	460,8	256,1	142,7	8,9
Всего за 2 день:		54,3	56,6	224,8	1578,4	33,4	0,5	0,6	8,3	911,3	327,9	680,0	11,2

День 3

Завтрак													
№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
21/Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
501/Фрукт	120	0,5	0	13,6	55,2	19,4	0	0	0	0	0	19,2	0,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	570	15,2	14,5	87,7	523,7	22,2	0,3	0,2	7,4	388,1	83,4	408,7	2,4

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
45/Салат из отварных овощей	60	1,3	3,1	6,5	57,4	6,6	0	0	0,5	28,7	13	14,3	0,4
80/Суп картофельный с мясом	200/8	3,6	3,6	16,1	110,7	19,3	0	0,1	1,1	73,2	26,2	19,03	1,1
437/Гуляш из говядины	50/50	10,6	9,9	4,2	148,55	1,5	0	0,05	2,2	112,2	15,5	14,1	1,6
164/Макаронные отварные	150	5,8	6	39,8	226,3	0	0	0,1	0	38	8,4	6,8	0,9
362/Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0	19,8	86	4	0	0	0	14	8	14	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	798	27,5	24,1	123,5	803,45	31,4	0	0,4	4,5	338,4	93,6	86,93	8,3
Всего за 3 день:		42,7	38,6	211,2	1327,2	53,6	0,3	0,6	11,9	726,5	177,0	495,6	10,7

День 4

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
311/Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0	186,9	27,5	126,7	1,6
455/Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46	0,2	0,1	0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1
350/Чай с лимоном	200/7	0,1	0	12,8	49,6	4,1	0	0	0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	450	18,3	22,3	119,3	742,9	4,8	0,3	0,3	0,5	253,9	44,4	187	2,8

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
50/Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60	0,8	5,1	4,2	65,4	5,1	0	0,01	2,2	22,5	11,8	21,8	0,7
85/Суп рыбный Лосось	15/200	5,5	3,3	16,4	117,5	13,2	0,02	0,1	0,02	88,9	28,3	20,9	0,9
224/ Жаркое по- домашнему	50/150	12,7	12,9	21	250,7	25,1	0	0,2	3,3	175,1	45	32,2	2,6
634/Компот из черной смородины	200	0,3	0,05	16,8	68,6	50	0	0,01	0	8,3	7,8	9,5	0,4
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	755	24,3	22,85	95,5	676,7	93,4	0,02	0,47	6,22	367,1	115,4	103,1	6,1

Всего за 4 день:

42,6 45,15 214,8 1419,6 98,2 0,32 0,77 6,72 621 159,8 290,1 8,9

День 5

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша пшеничная молочная	200	5,9	9,3	26	211,3	2	0,1	0,2	3,5	192,5	40	194,4	0,7
9/Сыр Российский	18	4,2	5,4	0	66,8	0,3	0	0	0,3	97,2	9	180	0,2

354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	468	19,1	23,1	73,2	564,1	3,4	0,4	0,3	7,7	507,6	87,8	605,5	2,2

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
55/Салат картофельный с сельдь	60	0,953	4,181	7,558	71,673	10,2	0,075	0,055	1,777	28,27	11,33	7,35	0,437
114/Суп фасолевый с мясом	200/8	3,4	5	10,9	101,9	11,2	0	0,1	1,8	69,3	22,8	15	1,1
462/Тефтели из говядины с рисом с соусом	80/50	12	10,7	23,4	237,8	2,2	0	0,1	2	135,2	28,9	15,4	1,1
67/Капуста тушеная	150	1,2	8,4	8,2	111,9	3,3	0	0	0,8	53,5	37	49,7	0,7
362/Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0	19,8	86	4	0	0	0	14	8	14	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	828	23,753	29,781	106,958	783,773	30,9	0,075	0,405	7,077	372,57	130,53	120,15	7,637

Всего за 5 день:

42,853 52,881 180,158 1347,873 34,3 0,475 0,705 14,777 880,17 218,33 725,65 9,837

День 6

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
188/Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1
357/Молоко стущ.с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82	0,3	0,1	0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
349/Чай с сахаром	200	0,1	0	11	42,3	0,1	0	0	0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	450	30,3	20,4	68,2	572,5	0,8	0,3	0,2	3,1	425,8	55,4	355,5	2,1

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
50/Винегрет с р/м	60	0,8	6,09	4,8	77,6	5,8	0	0,04	2,6	20	11,5	16,9	0,4
97/Суп вермишелевый с курицей	200/10	3,8	4,7	12,5	107,5	1,4	0,02	0,05	0,1	35,8	7,9	14,6	0,5
286/Биточки куриные	80	14,4	11,9	14,2	221,5	0,12	0,03	0,1	1,1	140,7	23,7	44,5	1,4
144/Рис припущенный с овощами	150	3,5	7,9	32,8	217	2,1	0	0,1	0	66,4	27	6,5	0,8
330/Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,4	98,1	0,3	0	0	0	10,8	6,2	24,7	0,9
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	780	28	32,09	126,8	896,2	9,72	0,05	0,44	4,5	346	98,8	125,9	5,5

Всего за 6 день:

58,3 52,49 195 1468,7 10,52 0,35 0,64 7,6 771,8 154,2 481,4 7,6

День 7**Завтрак**

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
300/Омлет натуральный	180	17,2	20,2	5	269,4	0,2	0,5	0,1	4,1	300,6	24	146,4	3,2
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0	0	0	16,9	5,8	8,7	0,9
349/Чай с сахаром	200	0,1	0	11	42,3	0,1	0	0	0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	450	23	26,8	38,7	482,4	17,5	0,5	0,1	4,5	341,9	38,5	172,7	5

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
---------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

45/Салат из кв.капусты с яблоком	60	0,76	5,08	3,32	62,04	27,145	2,705	0,016	3,12	1,2	0,973	24,099	0,58
125/Борщ с фасолью с мясом и сметаной	200/8/5	2,9	3,7	9	80,7	8,9	0,02	0,05	0,02	50,9	18	30	1
201/Тефтели из рыбы с соусом	80/50	11,1	4,1	14,4	138,6	2	0,02	0,01	0,7	167,9	42,9	50,4	1
105/Картофельное пюре	150	3,2	5,4	25,2	156,7	17,1	0,1	0,1	0,5	87,8	27,2	42,6	1
634/Компот из ягодной смеси	200	0,3	0,05	14,8	60,7	50	0	0,01	0	8	7,8	9,3	0,4
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	833	23,26	19,83	103,82	673,24	105,145	2,845	0,336	5,04	388,1	119,373	175,099	5,48
Всего за 7 день:		46,26	46,63	142,52	1155,64	122,645	3,345	0,436	9,54	730	157,873	347,799	10,48

День 8

Завтрак

№ рец. / Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66	128,7	1,9
501/Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12	0	0	0	33,6	50,4	9,6	0,7
354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	570	17	21,7	101,5	639,8	13,7	0,5	0,3	7	419,4	155,2	369,4	3,8

Обед

№ рец. / Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
61/Салат из отварной свеклы с курагой	60	1	3,1	9,2	66	7	0	0	0,5	28,4	16,4	29,2	0,9
108/Суп гороховый с мясом	200/8	2,8	4,2	17,6	119,3	11,2	0,02	0,2	0,04	87,1	31,2	33,1	1,9

509/Гренки д/супов	10	1	1,1	6,2	38,7	0	0,004	0,02	0,01	10,9	4,1	3	0,3
456/Колбаски детские (сосиски)	100	11	22,8	1,6	266	43	0	0	0	0	0	16,3	0,9
67/Капуста тушеная	150	3,5	7,8	12,4	130,8	23,4	0	0	0,5	63,5	32,4	88	1,2
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	808	24,9	40,5	109,6	894,8	85	0,024	0,37	1,75	276,6	112,2	209,4	7,9
Всего за 8 день:		41,9	62,2	211,1	1534,6	98,7	0,524	0,67	8,75	696	267,4	578,8	11,7

День 9

Завтрак		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
№ рец. /Блюдо														
311/Каша манная молочная		200	5,9	5,7	30,4	196,3	0,6	0,03	0,06	0,03	117,7	19,7	131,6	0,5
ПР /Печенье витаминизированное		20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0	0	0	0	0	3,1	0,4
354/Какао на молоке		200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с		50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:		470	16,7	19,6	89,2	585,9	12,9	0,33	0,16	3,93	335,6	58,5	365,8	2,2

Обед

Обед		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
№ рец. /Блюдо														
59/Салат картофельный с огурцами и фасолью		60	0,603	6,096	3,816	72,54	6	0,07	0,029	2,64	17,4	8,022	11,448	0,344
128/Рассольник с мясом и сметаной		200/8/5	3,6	4,4	13,8	109,1	13,4	0,02	0,1	0,03	72,9	22,3	24,1	1
219/Котлета мясная		80	13,7	12,6	14,1	224,1	0,1	0,02	0,1	2,2	142,1	33	33,7	1,4

144/Рис отварной	150	3,6	6,5	36,9	222,3	0	0	0,1	0	57,6	18,1	1,2	0,5
648/Кисель плодово-ягодный	200	0	0	27,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0,3	0,03
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	783	26,503	31,096	133,216	912,34	19,5	0,11	0,479	5,57	362,3	103,922	89,448	4,774
Всего за 9 день:		43,203	50,696	222,416	1498,24	32,4	0,44	0,639	9,5	697,9	162,422	455,248	6,974

День 10

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
147/Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9
9/Сыр Российский	18	4,2	5,4	0	66,8	0,3	0	0	0,3	97,2	9	180	0,2
349/Чай с сахаром	200	0,1	0	11	42,3	0,1	0	0	0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	468	13,6	16,8	62,9	453	1,2	0,3	0,2	4,2	335,9	66,9	392,4	2,2

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
11/Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24	6	0	0,1	0	37,2	12,6	12	0,4
121/Суп овощной со сметаной	200/5	1,6	4,4	9,1	82,5	17	0,01	0,07	1,42	39,6	16,8	26,4	0,6
383/Рыба, запеченная в сметан ном соусе	55/25	9,1	3,3	1,5	71,9	0,3	0,02	5,5	0,7	137,4	31,5	35,1	0,5
105/Картофельное пюре	150	3,2	5	22	146,4		0,03	0,6	0,05	96,44	32,9	45	1,2

330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	775	21,1	14,4	99,3	598,8	23,7	0,06	6,42	2,87	397,34	121,9	158,3	5,4
Всего за 10 дней:		34,7	31,2	162,2	1051,8	24,9	0,36	6,62	7,07	733,24	188,8	550,7	7,6
Среднее потребление за 10 дней (завтрак+обед):		46,6	49,3	194,7	1384,4	57,5	1,0	1,9	9,5	762,7	199,9	512,8	9,5
Потребность (60% от суточной потребности):		46	47	201	1410	36	0,4	0,7	6	990	150	600	7,2
Процент удовлетворения потребности:		101%	105%	97%	98%	160%	253%	271%	159%	77%	133%	85%	131%

Десятидневное меню для питания детей в школьных столовых на период январь - май 2018 года (часть 2)
Примерное меню для обучающихся с 11 до 18 лет(редакция от 05.03.2018г)

День 1

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
189/Суфле творожное	175	26,1	19	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2
357/Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82	0,3	0,1	0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0	0	0	16,9	5,8	8,7	0,9
350/чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0	12,8	49,6	4,1	0	0	0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,4	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	470	33,7	27,7	70,9	666,5	22	0,3	0,15	3,5	438,5	59	354,5	3,1

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
/Салат из кв.капусты с масл	100	1,44	10,08	7,674	127,175	34,289	5,4	0,027	6,2	0,2	0,147	45,088	0,729
102/Свекольник с мясом и сметаной	250/8/8	3,7	5,6	14,4	122,8	15,4	0,01	0,1	1,3	72,3	26,4	37,6	1,4
210/Шницель рыбный натуральный	100	15,9	7	11,3	172,1	2,2	0,02	8,5	2,2	244,6	61,4	59	1,3
103/Картофель отварной	180	3,4	14,2	29,4	252	11,6	0	0,1	0,3	95,7	33,3	30,3	1,4
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3

<i>Итого:</i>	926	30,04	38,38	125,374	948,075	63,889	5,43	8,877	10,7	499,5	149,347	211,788	7,529
<i>Всего за 1 день:</i>		63,74	66,08	196,274	1614,575	85,889	5,73	9,027	14,2	938	208,347	566,288	10,629

День 2

Завтрак

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
165/Макаронны, запеченные с сыром	180	10,7	15,4	44,6	350,4	0,2	0,1	0,1	1,1	142,6	18,6	188,9	1,2
340/Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4	10,6	108,8	0,8	0	0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1
354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
<i>Итого:</i>	555	26	27,8	102,4	745,2	2,1	0,4	0,2	5,4	474,3	74,9	568,8	2,6

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
43/Салат Бурячок	100	1,7	3,4	9,5	73,9	10,3	0	0	0,8	40	17,7	26,3	1,2
111/Щи из свежей капусты на к/б	250	1,8	3,8	8,9	77,1	30	0,02	0,1	0,1	40,3	19,4	39,7	0,7
493/Филе куриное тушеное в соусе	75/25	18,1	21,5	1,8	273,3	0,3	0,04	0,06	2,64	134,4	65,5	15,6	1,1
144/Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,6	56	335,6	0	0	0,3	0	243,5	163,5	22,9	5,4
329/Компот из кураги	200	0,6	0	31,5	120,6	0,8	0	0	0	29,2	23	41,1	0,7
375/Хлеб ржаной ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
<i>Итого:</i>	910	37,6	39,8	144,8	1055	41,4	0,06	0,51	4,24	559,7	311,6	164,3	10,6
<i>Всего за 2 день:</i>		63,6	67,6	247,2	1800,2	43,5	0,46	0,71	9,64	1034	386,5	733,1	13,2

День 3

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
21/Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
501/Фрукт	120	0,5	0	13,6	55,2	19,4	0	0	0	0	0	19,2	0,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	570	15,2	14,5	87,7	523,7	22,2	0,3	0,2	7,4	388,1	83,4	408,7	2,4

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
45/Салат из отварных овощей	100	2,1	5,1	10,8	95,7	11	0	0	0,8	47,8	21,7	23,8	0,7
80/Суп картофельный с мясом	250/8	4,1	4,2	20,1	134,9	24,1	0	0,2	1,3	87,5	32,2	23,6	1,4
437/Гуляш из говядины	50/50	10,6	9,9	4,2	148,55	1,5	0	0,05	2,2	112,2	15,5	14,1	1,6
164/Макароны отварные	180	6,9	7,2	47,8	271,8	0	0	0,1	0	45,6	10	8,1	1
362/Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0	19,8	86	4	0	0	0	14	8	14	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	918	29,9	27,9	139,8	911,45	40,6	0	0,5	5	379,4	109,9	102,3	9
Всего за 3 день:		45,1	42,4	227,5	1435,15	62,8	0,3	0,7	12,4	767,5	193,3	511	11,4

День 4

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
311/Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0	186,9	27,5	126,7	1,6
455/Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46	0,2	0,1	0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1
350/Чай с лимоном	200/7	0,1	0	12,8	49,6	4,1	0	0	0	7,1	5,6	15,1	0,6

375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	450	18,3	22,3	119,3	742,9	4,8	0,3	0,3	0,5	253,9	44,4	187	2,8

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
41/Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1,2	10,1	6,3	120,7	7,8	0	0,02	4,4	34,1	17,9	32	1,1
85/Суп рыбный Лосось	15/250	6,1	3,9	20,6	141,4	16,5	0,02	0,2	0,03	103,6	34,3	25,4	1,2
224/ Жаркое по- домашнему	250	11,2	9,8	42,4	294,8	5,1	0	0,2	0,5	212,8	57,9	36,4	3
634/Компот из черной смородины	200	0,3	0,05	16,8	68,6	50	0	0,01	0	8,3	7,8	9,5	0,4
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	895	23,8	25,35	123,2	800	79,4	0,02	0,58	5,63	431,1	140,4	122	7,2

Всего за 4 день: 42,1 47,65 242,5 1542,9 84,2 0,32 0,88 6,13 685 184,8 309 10

День 5

Завтрак

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша пшениная молочная	200	5,9	9,3	26	211,3	2	0,1	0,2	3,5	192,5	40	194,4	0,7
9/Сыр Российский	18	4,2	5,4	0	66,8	0,3	0	0	0,3	97,2	9	180	0,2
354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	468	19,1	23,1	73,2	564,1	3,4	0,4	0,3	7,7	507,6	87,8	605,5	2,2

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
55/Салат картофель с сельдью	100	1,581	6,299	12,63	113,535	16,4	0,075	0,092	2,657	46,87	18,51	10,97	0,723
114/Суп фасолевый	250/8	3,8	6,1	13,6	124,05	14	0	0,1	2,2	82,6	28	18,5	1,3

с мясом													
462/Тефтели из говядины с рисом с соусом	100/50	14,8	13,2	27,5	287,9	1,6	0	0,1	2,4	162,3	34,3	15,4	1,2
67/Капуста тушеная	180	4,2	9,4	14,9	157,2	28	0	0	0,6	76,2	38,8	105,6	1,4
362/Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0	19,8	86	4	0	0	0	14	8	14	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	968	30,581	36,499	125,53	943,185	64	0,075	0,442	8,557	454,27	150,11	183,17	8,923
Всего за 5 день:		49,681	59,599	198,73	1507,285	67,4	0,475	0,742	16,257	961,87	237,91	788,67	11,123

День 6

Завтрак

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
188/Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1
357/Молоко сгущ.с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82	0,3	0,1	0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
349/чай с сахаром	200	0,1	0	11	42,3	0,1	0	0	0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
Итого:	450	30,3	20,4	68,2	572,5	0,8	0,3	0,2	3,1	425,8	55,4	355,5	2,1

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
50/Винегрет с р/м	100	2	5,1	11,2	96,3	10,8	0	0	0,8	47,2	22,2	27,2	0,8
97/Суп вермишелевый с курицей	250/10	4,3	5,5	15,6	128,8	1,7	0,02	0	0,1	40,8	9,4	17,9	0,6
286/Биточки куриные	100	26,4	19,1	14,6	311,4	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2
144/Рис припущенный с овощами	180	4,2	9,5	39,3	260,5	2,6	0	0,1	0	79,7	32,4	7,8	0,9
330/Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,4	98,1	0,3	0	0	0	10,8	6,2	24,7	0,9
375/Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2

(ржано-пшеничный)
375/Хлеб пшеничный
формовой из муки в/с

	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	920	42,4	40,7	133,2	1069,6	15,9	0,12	0,35	2,1	484,6	120,2	169,6	6,9
Всего за 6 день:		72,7	61,1	201,4	1642,1	16,7	0,42	0,55	5,2	910,4	175,6	525,1	9

День 7

Завтрак

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
300/Омлет натуральный	200	19,1	22,5	5,5	299,2	0,2	0,6	0,1	4,6	334	26,7	162,7	3,6
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0	0	0	16,9	5,8	8,7	0,9
349/Чай с сахаром	200	0,1	0	11	42,3	0,1	0	0	0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	470	24,9	29,1	39,2	512,2	17,6	0,6	0,1	5	375,3	41,2	189	5,3

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
45/Салат из кв.капусты с яблоком	100	1,26	10,125	5,37	117,644	43,574	4,507	0,027	5,93	1,85	1,472	39,898	0,93
125/Борщ с фасолью с мясом и сметаной	250/8/8	3,3	4,7	11,6	102	11,2	0,02	1,1	0,03	60,7	22,1	38,7	1,2
201/Тефтели из рыбы с соусом	100/50	13,8	4,9	17,2	168,1	2,4	0,02	6,5	1	209	53,2	59,2	1,3
105/Картофельное пюре	180	3,9	6,5	30,3	188,1	20,6	0,1	0,1	0,6	105,3	32,7	51,2	1,2
634/Компот из ягодной смеси	200	0,3	0,05	14,8	60,7	50	0	0,01	0	8	7,8	9,3	0,4
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3
Итого:	976	27,56	27,775	116,37	693,4	127,774	4,647	7,887	8,26	457,15	139,772	216,998	6,53
Всего за 7 день:		52,46	56,875	155,57	1205,6	145,374	5,247	7,987	13,26	832,45	180,972	405,998	11,83

День 8

Завтрак

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66	128,7	1,9
501 /Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12	0	0	0	33,6	50,4	9,6	0,7
354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6

Итого:

	570	17	21,7	101,5	639,8	13,7	0,5	0,3	7	419,4	155,2	369,4	3,8
--	-----	----	------	-------	-------	------	-----	-----	---	-------	-------	-------	-----

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
61/Салат из отварной свеклы с курагой	100	1,7	5,1	15,3	110,1	11,7	0	0	0,8	47,3	27,3	48,7	1,5
108/Суп гороховый с мясом	250/8	3,2	5,5	22	150,1	14	0	0,3	0	104,3	38,5	40,6	2,4
509/Гренки д/супов	10	1	1,1	6,2	38,7	0	0,004	0,02	0,01	10,9	4,1	3	0,3
456/Колбаски детские (сосиски)	100	11	22,8	1,6	266	43	0	0	0	0	0	16,3	0,9
67/Капуста тушеная	180	4,2	9,4	14,9	157,2	28	0	0	0,6	76,2	38,8	105,6	1,4
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3

Итого:

	928	26,7	45,4	122,6	996,1	97,1	0,004	0,47	2,11	325,4	136,8	254	9,2
--	-----	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-----	-----

Всего за 8 день:

		43,7	67,1	224,1	1635,9	110,8	0,504	0,77	9,11	744,8	292	623,4	13
--	--	------	------	-------	--------	-------	-------	------	------	-------	-----	-------	----

День 9

Завтрак

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
--------------	-------	---	---	---	------	---	---	----	---	---	----	----	----

формовой на муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0	0	0,1	0,4	32,5	7	10	0,6
----------------------	----	-----	-----	------	-----	---	---	-----	-----	------	---	----	-----

Итого:	468	13,6	16,8	62,9	453	1,2	0,3	0,2	4,2	335,9	66,9	392,4	2,2
---------------	-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Обед

№ рец./Блюдо	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭН/Ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
11/Зеленый горошек отварной	100	2,6	0,3	6,8	40	10	0	0,2	0	62	21	20	0,7
121/Суп овощной со сметаной	250/8	2	5,2	11,4	100,6	21,3	0,01	0,1	1,8	48,8	20,9	31,9	0,8
Рыба, запеченная в сметанном соусе	75/25	12,3	3,9	1,5	90,7	0,4	0,02	7,5	0,9	185,4	42,5	43,1	0,7
105/Картофельное пюре	180	3,9	6,1	26,5	175,8	31	0,03	0,2	0,06	115,8	39,5	54	1,5
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0	0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3

Итого:	918	26,4	17	108,8	681,1	63,1	0,06	8,15	3,46	498,7	152	188,8	6,4
---------------	-----	------	----	-------	-------	------	------	------	------	-------	-----	-------	-----

Всего за 10 дней:		40	33,8	171,7	1134,1	64,3	0,36	8,35	7,66	834,6	218,9	581,2	8,6
--------------------------	--	----	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-----

Среднее потребление за 10 дней (завтрак+обед):	52,129	56,236	210,14	1517,82	72,066	1,4302	3,0375	10,563	847,902	226,17	552	10,659
---	--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------	-----	--------

Потребность (60% от суточной потребности):	54,0	55,0	230,0	1628,0	42,0	0,54	0,74	7,2	1080,0	180,0	660,0	10,2
---	------	------	-------	--------	------	------	------	-----	--------	-------	-------	------

Процент удовлетворения

потребности:

97% 102% 91% 93% 172% 265% 410% 147% 79% 126% 84% 104%

