

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника СТО
Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю

И. В. Мирнов

" 18 " 09 № 2 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор "МКП центр
социального питания г.Березники"

С.А. Якушева Березники

" " 20 г.

Примерное 10-дневное меню (обед) для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

период: с сентября по май

№ рец	1 день	Понедельник				Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
		Обед				Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
114	Икра кабачковая/помидор свежий	0,78	2,94	3,00	61,40	0,00	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	17,40	0,42				
144	Суп картофельный с бобовыми	2,34	3,89	13,61	108,00	0,24	0,10	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,80				
412	Шницель из цыплёнка с маслом сливочным	11,02	12,45	7,52	198,00	0,08	0,08	1,25	0,64	16,68	18,24	131,50	1,50				
294	Макароны отварные с овощами	4,00	10,40	30,70	232,00	0,08	2,30	0,08	1,10	14,00	60,00	26,00	1,20				
512	Компот из сухофруктов	0,30	0,00	20,10	95,00	0,00	0,80	0,18	1,68	10,00	6,00	3,00	0,60				
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94				
	Итого обед:	22,50	30,28	98,23	809,20	0,40	8,02	9,92	5,47	86,71	134,16	286,22	5,46				
	Всего	22,50	30,28	98,23	809,20	0,40	8,02	9,92	5,47	86,71	134,16	286,22	5,46				

	2 день	Вторник			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
№ рец								В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
		Обед														
107	Огурец консервированный				0,66	0,48	0,60	7,80	0,00	9,00	0,00	0,06	6,00	23,00	10,20	0,48
131	Свекольник со сметаной				1,93	6,34	10,05	175,50	0,21	0,08	11,38	2,40	45,65	21,66	73,11	1,49
479/1	Биточек по-белорусски				18,51	9,37	4,23	243,20	0,11	1,03	0,00	0,00	15,31	199,54	26,28	1,87
раз	Рис припущенный с овощами				3,86	6,06	33,60	238,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01
493	Чай с сахаром				0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный				4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого обед:				29,14	22,85	86,78	839,30	0,46	15,57	11,43	3,05	129,92	353,65	187,62	6,09
	Всего				29,14	22,85	86,78	839,30	0,46	15,57	11,43	3,05	129,92	353,65	187,62	6,09

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		Обед												
		Кукуруза консервированная	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
154	раз	Суп Крестьянский со сметаной	2,60	6,12	17,40	180,60	0,07	12,00	0,00	3,00	31,50	80,40	23,40	0,80
		Биточек "Уральский" с соусом овощным	16,43	1,20	11,34	231,64	0,08	0,47	0,02	1,18	41,36	189,00	27,18	0,71
173		Картофель отварной	3,80	8,20	25,40	190,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	106,00	40,00	1,60
253		Компот из кураги	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	80,80	0,00	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
		Итого обед:	29,08	16,24	104,00	833,02	0,42	121,73	0,08	5,18	136,86	441,00	156,38	4,67
		Всего	29,08	16,24	104,00	833,02	0,42	121,73	0,08	5,18	136,86	441,00	156,38	4,67

№ рец	4 день	Четверг			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		Обед														
		Горошек консервированный/огурец свежий			1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
142		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной			2,05	7,00	8,07	131,05	0,06	18,50	0,00	2,40	42,60	53,50	23,00	0,82
669 *		Котлета "Особая" (мясо птицы)			16,50	11,13	12,50	277,13	0,09	0,00	0,00	0,00	12,38	162,50	23,38	1,63
248		Каша гречневая вязкая на молоке			6,90	9,70	24,50	212,30	0,14	1,02	0,06	0,38	101,80	178,00	84,20	2,60
507		Компот из свежих фруктов			0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный			4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
		Итого обед:			31,87	28,75	95,37	855,28	0,38	24,48	0,06	3,38	202,78	465,60	206,38	7,51
		Всего			31,87	28,75	95,37	855,28	0,38	24,48	0,06	3,38	202,78	465,60	206,38	7,51

№ рец	5 день Пятница	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
4	Салат из белокочанной капусты с морковью/ Икра свекольная	0,50	3,00	3,20	42,00	0,02	30,64	0,16	3,62	34,54	25,40	13,80	0,47
132	Рассольник домашний со сметаной	2,10	5,20	12,80	106,30	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,80	48,30	1,54
395	Колбаса отварная с маслом сливочным	7,03	17,04	1,67	230,69	0,14	0,00	0,02	0,42	19,13	110,19	12,68	1,35
429	Картофельное пюре	3,15	6,60	16,35	168,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01
494	Чай с лимоном	0,10	0,00	15,20	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
112	Фрукт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
110	Хлеб ржано-пшеничный	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого обед:	17,74	33,24	92,12	817,41	0,46	66,80	0,26	5,79	207,63	433,38	172,15	10,00
	Всего	17,74	33,24	92,12	817,41	0,46	66,80	0,26	5,79	207,63	433,38	172,15	10,00

№ рец	6 день Понедельник	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
114	Икра кабачковая/помидор свежий	0,78	2,94	3,00	41,40	0,00	0,00	4,68	1,44	15,60	9,00	17,40	0,42
153	Суп картофельный с рыбной консервой	9,23	7,23	16,05	169,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,80	48,30	1,54
609/1	Котлета "Особая" (св.гов)с соусом томатным	12,52	14,60	8,70	221,70	0,07	1,70	0,07	0,60	15,70	117,30	17,93	1,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	8,55	7,85	37,00	253,10	0,20	0,00	0,03	0,70	14,30	202,70	135,30	4,60
раз	Компот Витаминка	0,30	0,00	21,10	81,00	0,02	4,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	2,80
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого обед:	35,44	33,22	109,15	881,25	0,39	13,66	4,81	3,89	129,35	513,20	268,13	11,70
	Всего	35,44	33,22	109,15	881,25	0,39	13,66	4,81	3,89	129,35	513,20	268,13	11,70

№ рец	7 день Вторник	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед												
119	Икра морковная	1,44	4,26	6,24	115,00	0,02	4,74	0,00	2,30	26,40	34,80	18,00	1,02
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	2,20	6,00	13,55	115,60	0,05	10,80	0,01	0,80	67,00	201,00	36,20	1,30
раз	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	25,50	26,44	32,90	392,89	0,16	6,24	0,06	0,22	46,18	101,75	32,16	1,17
раз	Компот из изюма	0,70	0,00	28,30	116,00	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого на обед:	33,90	37,30	104,29	854,29	0,25	27,44	0,07	3,83	160,99	362,11	140,60	5,71
	Всего	33,90	37,30	104,29	854,29	0,25	27,44	0,07	3,83	160,99	362,11	140,60	5,71

	8 день Среда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
№ рец		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед:												
4	Салат из белокочанной капусты с морковью/ Горошек зеленый консервированный	0,50	3,00	3,20	42,00	0,02	30,64	0,16	3,62	34,54	25,40	13,80	0,47
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	3,00	1,50	20,20	165,00	0,17	26,50	0,01	0,13	36,90	57,90	31,80	7,14
405	Курица в соусе с томатом	18,13	18,00	5,47	256,00	0,44	0,09	2,83	1,47	54,97	38,43	302,27	3,27
291	Вермишель отварная	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
раз	Компот из шиповника	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого на обед:	33,56	24,00	113,55	862,98	0,71	58,11	3,00	6,68	156,01	193,73	410,87	13,46
	Всего	33,56	24,00	113,55	862,98	0,71	58,11	3,00	6,68	156,01	193,73	410,87	13,46

№ рец	9 день	Четверг				Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
						Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед:																
50	Салат из свеклы					0,90	3,30	5,04	53,40	0,00	0,00	3,42	1,38	19,80	11,40	22,80	0,78
159	Суп-пюре картофельный					4,58	6,55	28,80	147,90	0,16	14,90	0,13	0,46	64,15	114,00	35,30	4,23
67	Гренки из пшеничного хлеба					2,38	0,28	15,66	74,74	0,00	0,00	0,00	0,17	3,02	9,83	2,12	0,16
раз	Котлета "Студенческая"					11,80	12,33	9,03	185,32	0,06	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00	13,00	0,80
320*	Картофель и овощи тушеные					3,14	7,04	27,20	192,46	0,01	0,13	2,55	1,48	45,80	25,47	82,98	0,89
507	Компот из свежих яблок					0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный					4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого на обед:					27,36	30,30	132,13	864,62	0,25	19,99	6,13	4,39	192,77	261,10	219,40	8,90
	Всего					27,36	30,30	132,13	864,62	0,25	19,99	6,13	4,39	192,77	261,10	219,40	8,90

№ рец	10 день	Пятница				Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
						Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед:																
107	Огурец консервированный					63,00	0,48	0,60	7,80	0,00	9,00	0,00	0,06	6,00	23,00	10,20	0,48
36/2	Суп из овощей со сметаной					1,93	5,86	12,59	165,24	0,05	10,80	0,00	0,80	67,00	201,00	36,20	1,30
345	Биточек из рыбы с маслом сливочным					13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
429	Картофельное пюре					4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
265	Чай с лимоном					0,07	0,01	15,31	61,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
112	Фрукт					0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
110	Хлеб ржано-пшеничный					4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого на обед:					87,96	18,65	102,80	740,04	0,36	49,26	0,08	2,86	220,00	546,40	180,60	9,92
	Всего					87,96	18,65	102,80	740,04	0,36	49,26	0,08	2,86	220,00	546,40	180,60	9,92