

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КУЛИНАР»


Г.Н.Зенич

« 09 » 01 2025г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 09.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СП № 4»


Сачков В.М.

« 09 » 01 2025г.



г. Красноярск 2025



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 200	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	19,56	24,26	78,96	608,29	
Стоимость рациона 70,43руб.							
Обед							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,28	27,83	102,13	758,75	
Стоимость рациона 105,65руб.							
Полдник							
	Булочка дорожная 100	100	7,51	14,9	53,02	383,76	770
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,77	14,93	64,28	431,55	
	Итого за день	1 580	50,61	67,02	245,37	1 798,59	
Стоимость рациона 52,82руб.							

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8014
	Мясо тушеное (свинина)90	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Макароны отварные 150	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19
	Итого за Завтрак	520	12,85	16,56	80,25	571,96	
Стоимость рациона		70,43руб.					
Обед							
	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рагу из птицы 200	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	750	15,35	15,7	96,19	592,33	
Стоимость рациона		105,65руб.					
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	Итого за Полдник	300	8,63	4,69	65,15	334,89	
	Итого за день	1580	34,44	38,95	252,89	1552,93	
Стоимость рациона		52,82руб.					

Зав.производством _____



Меню приготовляемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		Неделя				День: 3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79	
		Стоимость рациона		70,43руб.			
Обед							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,45	124,7	102
	Биточек из говядины 70	70	11,4	12,92	11,44	207,34	404,26
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	27,94	26,72	130,98	906,6	
		Стоимость рациона		105,65руб.			
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	8,37	5,27	43,34	257,65	
	Итого за день	1600	56,51	54,45	250,19	1756,04	
		Стоимость рациона		52,82руб.			

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Голень запеченая	70	14,78	14,78	0,34	191,92	442,06
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	Макароны отварные с томатом 150	150	5,8	4,35	34,78	201,73	8,76
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Завтрак	500	25,1	21,86	73,83	594,07	
	Стоимость рациона		70,43руб.				
Обед							
	Икра кабачковая 60	60	0,62	4,2	5,1	34,2	604,02
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200	200	3,42	5,65	15,82	121	101
	Котлета куриная 80	80	10,72	13,33	4,13	179,13	220,59
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Овощи запеченные 150	150	2,83	23,46	18,81	300,35	189,04
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	21,72	46,76	86,84	832,23	
	Стоимость рациона		105,65руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с повидлом	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 570	55,15	77,98	233,91	1838,1	
	Стоимость рациона		52,82руб.				

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		1			День: 5		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная п\ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Соус сметанный 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,65	1,5	25,75	134,48	28,01
	Итого за Завтрак	500	23,61	13,29	115,88	681,78	
	Стоимость рациона	70,43руб.					
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рыба, тушенная в томате с овощами 90	90	0,35	4,55	3,78	57,64	274,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	7,07	21,43	162,54	362
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	800	13,52	19,8	101,24	640,58	
	Стоимость рациона	105,65руб.					
Полдник							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	300	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1600	44,45	45,23	295,14	1773,3	
	Стоимость рациона	52,82руб.					

Зав. производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		1 неделя			День: 6		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный 40	40	1	0,04	2,6	16	421
	Макароны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	8014,1
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Итого за Завтрак	500	18,05	10,69	88,5	524,73	
Стоимость рациона		70,43руб.					
Обед							
	Икра кабачковая 60	60	0,62	4,2	5,1	34,2	604,02
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	12,44	12,49	1,63	169,03	290,09
	Картофель отварной 150	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	25,15	27,24	87,35	677,67	
Стоимость рациона		105,65руб.					
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	49,95	41,8	216,5	1429,81	
Стоимость рациона		52,82руб.					

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		2неделя				День: 1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200	200	4,72	7,85	33,25	223	174,06
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	16,23	16,93	70,54	504,47	
	Стоимость рациона		70,43руб.				
Обед							
	Салат морковный 60	60	0,73	4,25	3,89	57,5	52,09
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Плов из птицы 200	200	14,44	18,59	27,49	335,29	291
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	730	27,31	27,42	95,64	745,73	
	Стоимость рациона		105,65руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 100	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,02
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 530	53,43	55,1	241,9	1 689,86	
	Стоимость рациона		52,82руб.				

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		2неделя			День: 2		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,08
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Соус сметанный 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
	Итого за Завтрак	490	19,81	12,99	118,06	670,35	
		Стоимость рациона		70,43руб.			
Обед							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным (24г)	90	7,83	11,87	7,89	170,11	462
	Картофель отварной 150	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	740	29,8	27,22	109,18	829,6	
		Стоимость рациона		105,65руб.			
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,69	4,7	64,91	337,27	
	Итого за день	1 530	59,57	51,96	287,22	1 879,01	
		Стоимость рациона		52,82руб.			

Зав.производством _____



Меню приготовляемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

2неделя

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная отварная 40	40	0,86	1,25	4,36	32,43	446.01
	Макароны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28.08
	Итого за Завтрак	500	19,29	13,26	92,95	571,4	
Стоимость рациона		70,43руб.					
Обед							
	Икра кабачковая 60	60	0,62	4,2	5,1	34,2	604.02
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	13,53	10,75	4,29	165,48	310
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259.01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442.05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481.06
	Итого за Обед	770	30,07	24,89	96,28	708,41	
Стоимость рациона		105,65руб.					
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1600	56,11	42,02	229,88	1507,22	
Стоимость рациона		52,82руб.					

Зав.производством _____

Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

2неделя День: 4

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша молочная "Дружба"200	200	5,71	11,05	31,94	250,9	327,02
	Батон йодированный 50	50	3,80	1,37	25,7	131,25	28,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Завтрак	500	17,17	20,00	69,18	529,14	
	Стоимость рациона		70,43руб.				
Обед							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8,02	5,58	12,6	133,02	93
	Рагу из свинины 200	200	9,14	60,22	19,54	657,73	263,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	Итого за Обед	760	24,72	70,03	103,6	1 128,78	
	Стоимость рациона		105,65руб.				
Полдник							
	Булочка с повидлом 100	100	6,58	10,57	56,94	324	400,5
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	8,4	11,99	70,68	399,65	
	Итого за день	1 560	73,58	110,31	275,23	2 362,66	
	Стоимость рациона		52,82руб.				

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8014
	Омлет натуральный 120	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	520	17,95	20,42	60,85	502,08	
	Стоимость рациона		70,43руб.				
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1,17	3,09	6,93	60,57	67
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне 200	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
	Рыба запеченная в сметанном соусе 90	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
	Пюре картофельное 150	150	3,4	2,51	23,81	131,82	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	780	29,52	18,74	120,88	800,3	
	Стоимость рациона		105,65руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 600	54,85	51,31	259,96	1755,7	
	Стоимость рациона		52,82руб.				

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		2 неделя			День: 6		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,01
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79	
	Стоимость рациона		70,43руб.				
Обед							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	3,38	6,31	8,47	104,71	99,16
	Биточек из говядины 70	70	11,4	12,92	11,44	207,34	404,26
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	880	14,63	22,72	112,8	725,68	
	Стоимость рациона		105,65руб.				
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	12,07	7,17	46,74	300,65	
	Итого за день	1 630	46,9	52,35	235,44	1 618,12	
	Стоимость рациона		52,82руб.				

Зав.производством _____

Показатели химико-энергетических характеристик 12-ти дневного меню основного (организованного) питания ООО "Кулинар"

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Среднее значение завтраков	503	19,17	17,94	83,42	578,75	0,25	0,32	7,17	179,61	0,64	1,69	208,54	285,91	48,20	3,89	425,84	26,89	17,26	0,05
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		25%	23%	25%	25%	21%	23%	12%	26%	6%	17%	19%	26%	19%	32%	39%	27%	58%	2%
Среднее значение обедов	771	23,00	29,10	103,67	782,23	0,55	0,66	75,79	2 164,20	0,26	7,25	128,77	439,63	132,48	7,69	1444,95	44,16	48,67	0,30
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		30%	37%	31%	33%	46%	47%	126%	309%	3%	73%	12%	40%	53%	64%	131%	44%	162%	10%
Среднее значение полдников	306	7,58	8,84	63,33	363,87	0,12	0,10	4,01	30,44	0,13	2,45	68,11	99,69	21,10	2,42	219,94	4,22	4,60	0,02
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		10%	11%	19%	15%	10%	7%	7%	4%	1%	25%	6%	9%	8%	20%	20%	4%	15%	1%
Среднее значение за рацион	1 585	49,75	55,88	250,42	1724,85	0,92	1,08	86,97	2374,25	1,03	11,39	405,42	825,23	201,78	14,00	2090,73	75,27	70,53	0,37
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		65%	71%	75%	73%	77%	77%	145%	339%	10%	114%	37%	75%	81%	117%	190%	75%	235%	12%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350	1,2	1,4	60	700	10	10	1 100	1 100	250	12	1 100	100	30	3