

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КУЛИНАР»


Г.Н.Зенич

« 09 » 01 2025г.

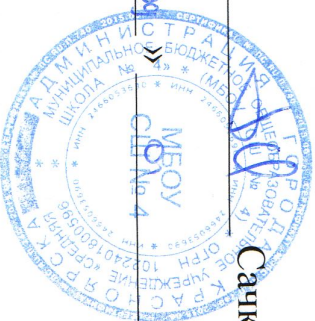


ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 09.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СП № 4»


Сычков В.М.

« 09 » 01 2025г.



г. Красноярск 2025



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 12 лет и старше

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 пшенной крупы с маслом 250	250	10,54	13,61	52,19	374,37	173
	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	550	21,67	26,98	89,4	683,16	
	Стоимость рациона			81,89руб.			
Обед							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	52
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 250/10	260	4,63	7,66	11,45	134,22	88,27
	Котлеты домашние 80	80	6,62	11,65	6,3	156,88	271,06
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	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 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	940	28,27	40,29	124,75	939,34	
	Стоимость рациона			122,82руб.			
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1840	58,27	76,63	287,39	2034,3	
	Стоимость рациона			61,41руб.			

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 12 лет и старше

1 неделя День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8014,04
	Мясо тушеное (свинина) 100	100	0,6	9,02	2,8	142	256,72
	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
	Макаронные изделия отварные 180	180	5,65	4,56	36,01	207,83	202
	Итого за Завтрак	560	12,85	16,56	80,25	571,96	
	Стоимость рациона		81,89руб.				
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рагу из птицы 250	250	3,13	4,45	23,48	147,25	342,14
	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	394,05
	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	910	12,36	13,53	100,26	556,58	
	Стоимость рациона		122,82руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	12,85	7,52	91,75	486,12	
	Итого за день	1820	38,06	37,61	272,26	1614,66	
	Стоимость рациона		61,41руб.				

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 12 лет и старше

1 неделя День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйца варенные 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 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	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	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
		Стоимость рациона		81,89руб.			
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	33,08	32,78	148,64	1050,45	
		Стоимость рациона		122,82руб.			
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	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	350	12,47	7,57	56,54	347,65	
	Итого за день	1 830	67,92	66,16	290,73	2067,48	
		Стоимость рациона		61,41руб.			

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 12 лет и старше

1 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Голень запеченная	10	19,01	19,01	0,43	246,75	442,07
	Соус сметанный 30	30	0,47	1,21	1,91	20,53	371,03
	Макароны отварные с томатом 180	180	6,96	5,21	41,74	242,07	8,77
	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	550	30,49	26,95	80,88	689,24	
Стоимость рациона			81,89руб.				
Обед							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,28	7,06	19,78	151,25	101,05
	Котлета куриная (фарш курин) 80	80	9,94	12,35	3,76	165,82	220,59
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Овощи запеченные 180	180	2,83	23,46	18,81	300,35	189,05
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	930	24,06	52,09	95,91	902,49	
Стоимость рациона			122,82руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,09	0,01	15,27	63,25	11,24
	Итого за Полдник	360	8,16	9,34	77,25	427,26	
	Итого за день	1840	62,71	88,38	254,04	2018,99	
Стоимость рациона			61,41руб.				

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 12 лет и старше

1 неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Вареники с картофелем (промышленного)	180	9,21	15,03	66,08	440,06	396,08
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	535	17,95	22,38	110,18	722,31	
Стоимость рациона			81,89руб.				
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	39,03
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100	100	0,39	5,05	4,2	64,04	274,08
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	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 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	14,74	22,21	111,62	711,85	
Стоимость рациона			122,82руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1830	46,65	53,08	311,76	1881,83	
Стоимость рациона			61,41руб.				

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 12 лет и старше

1неделя День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный 40	40	1,24	0,08	2,6	16	8014,1
	Масло сливочное порционное 10	10	0,07	7,8	0,1	70,9	9
	Макароны с сыром 1/250	250	15,37	10,5	61,34	403,04	204
	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	550	20,73	19,9	100,84	669,83	
Стоимость рациона			81,89руб.				
Обед							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	7	9	26,98	199,6	93,09
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	920	31	35,41	118,46	859,52	
Стоимость рациона			122,82руб.				
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	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	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	52,58	61,48	273,15	1846,76	
Стоимость рациона			61,41руб.				

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 12 лет и старше

2неделя День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250	250	5,89	9,81	41,56	278,75	174,05
	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	555	18,56	20,37	78,85	578,42	
	Стоимость рациона			81,89руб.			
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Плов из птицы 250	250	18,05	23,24	34,36	419,11	291,3
	Компот из свежих яблок 200	200	0,14	0,14	13,51	56,82	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 30	30	2,34	0,16	14,4	71,1	28
	Итого за Обед	890	26,38	31,84	95,01	779,87	
	Стоимость рациона			122,82руб.			
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1795	54,83	62,96	249,58	1797,95	
	Стоимость рациона			61,41руб.			

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 12 лет и старше

2неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 70	90	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 60	60	4,56	1,7	30,84	157	28,12
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	Итого за Завтрак	570	23,04	19,61	127,44	771,98	
Стоимость рациона			81,89руб.				
Обед							
	Винегрет овощной 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	72,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	110	9,57	14,51	9,64	207,91	462,05
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,82	47	482,02
	Итого за Обед	930	28,24	33,3	127,36	947,18	
Стоимость рациона			122,82руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	12,91	7,53	91,96	488,5	
	Итого за день	1850	64,19	60,44	346,76	2207,66	
Стоимость рациона			61,41руб.				

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 12 лет и старше

2неделя

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Кукуруза консервированная	40	0,86	1,25	4,36 #	32,43	446,01
	Макароны с сыром 250	250	17,61	20,45	54,21	352,1	293,03
	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
	Итого за Завтрак	550	26,14	31,87	98,19	660,76	
Стоимость рациона			81,89руб.				
Обед							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	4,61	4,9	16,7	129,98	96,05
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	920	31,17	36,25	106,05	796,35	
Стоимость рациона			122,82руб.				
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	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	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	68,16	74,29	258,09	1774,52	
Стоимость рациона			61,41руб.				

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 12 лет и старше

2неделя

4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4001
	Каша молочная "Дружба"	250	7,14	13,81	39,93	313,62	327,03
	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	28,03
	Итого за Завтрак	550	18,65	22,89	77,22	595,09	
		Стоимость рациона		81,89руб.			
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Щи по-уральски (с крупой) 250 на бульоне	250	10,03	6,98	15,75	166,28	99,15
	Рагу из свинины 250	250	11,43	75,27	24,43	822,16	263,02
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	хлеб пшеничный 50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	Итого за Обед	910	30,11	88,66	119,08	1 381,5	
		Стоимость рациона		122,82руб.			
Полдник							
	Булочка сдобная с повидлом 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421,04
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1810	58,65	122,3	272,02	2416,25	
		Стоимость рациона		61,41руб.			

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 12 лет и старше

2неделя

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8014,04
	Омлет натуральный 150	150	16,06	14,48	3,21	207,55	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	28,25
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	550	22,91	16,94	61,99	495,13	
Стоимость рациона			81,89руб.				
Обед							
	Винегрет овощной 100	100	1,77	4,13	12,11	93,67	72,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	3,59	4,33	25,99	157,65	103,09
	Рыба запеченная в сметаном соусе 100	100	13,45	10,71	4,45	168,45	232,01
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	2,66	0,28	17,22	82,25	28,26
	Итого за Обед	920	28,8	28,72	139,51	961,62	
Стоимость рациона			122,82руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1820	59,09	57,81	279,73	1910,07	
Стоимость рациона			61,41руб.				

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 12 лет и старше

2неделя

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			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 "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	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	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
	Стоимость рациона		81,89руб.				
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп из овощей со сметаной 260	260	1,74	3,76	9,09	77,73	99,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,72	3,46	37,25	152,06	402
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	940	25,51	34,66	137,22	937,36	
	Стоимость рациона		122,82руб.				
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200	200	2,9	3,2	19,67	119,85	11,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	13,55	9,35	62,47	391,85	
	Итого за день	1840	61,43	69,82	285,24	1998,59	
	Стоимость рациона		61,41руб.				

Зав.производством _____

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

Возраст 12-18 лет

	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Среднее значение завтраков	553	26,17	22,70	84,00	647,78	0,29	0,38	7,44	209,16	0,72	1,93	245,21	340,16	56,50	4,26	475,02	31,81	21,28	0,06
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		29%	25%	22%	24%	21%	24%	11%	23%	7%	16%	20%	28%	19%	24%	40%	32%	43%	2%
Среднее значение обедов	923	32,07	37,47	118,67	961,50	0,67	0,80	90,91	2 754,65	0,30	8,77	159,21	536,71	166,62	9,36	1801,16	51,93	55,71	0,36
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		36%	41%	31%	35%	48%	50%	130%	306%	3%	73%	13%	45%	56%	52%	150%	52%	111%	9%
Среднее значение полдников	350	11,12	13,39	89,16	521,91	0,17	0,14	4,31	44,17	0,20	3,76	89,42	138,81	27,63	3,02	277,86	5,44	6,86	0,03
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		12%	15%	23%	19%	12%	9%	6%	5%	2%	31%	7%	12%	9%	17%	23%	5%	14%	1%
Среднее значение за рацион	1 826	69,36	73,56	291,83	2131,19	1,13	1,32	102,66	3007,98	1,22	14,46	493,84	1015,68	250,75	16,64	2554,04	89,18	83,85	0,45
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		77%	80%	76%	78%	81%	83%	147%	334%	12%	121%	41%	85%	84%	92%	213%	89%	168%	11%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720	1,4	1,6	70	900	10	12	1 200	1 200	300	18	1 200	100	50	4