

ПАСОВАНО

Специалист-эксперт территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю

Социального питания г.Березники
С.А.Якушева

" " 20 г.

" " 20 г.

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

период: с сентября по май

Примерное 10-дневное меню (обед) для обучающихся в 5-м классе														
период: с сентября по май														
№ рец	Понедельник	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед	60	0,78	2,94	3,00	61,40	0,00	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	17,40	0,42
114	Икра кабачковая/помидор свежий	250	2,34	3,89	13,61	108,00	0,24	0,10	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,80
144	Суп картофельный с бобовыми	80/5	11,02	12,45	7,52	198,00	0,08	0,08	1,25	0,64	16,68	18,24	131,50	1,50
412	Шницель из цыплёнка с маслом сливочным	150	3,00	7,80	23,20	174,00	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
294	Макаронны отварные с овощами	200	0,30	0,00	20,10	95,00	0,00	0,80	0,18	1,68	10,00	6,00	3,00	0,60
512	Компот из сухофруктов	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	Итого обед:	21,50	27,68	90,73	751,20	0,43	9,82	10,20	5,33	96,64	146,64	286,86	5,66
	Всего		21,50	27,68	90,73	751,20	0,43	9,82	10,20	5,33	96,64	146,64	286,86	5,66

№ п/п	Вторник	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Обед	60	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	Огурец консервированный	250/10	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	Свекольник со сметаной	80	18,51	9,37	4,23	243,20	0,11	1,03	0,00	0,00	15,31	199,54	26,28	1,87
**	Биточек по-белорусски	180	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	Рис припущенный с овощами	200	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	Чай с сахаром	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	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				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Обед														
		Кукуруза консервированная	60	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		Суп Крестьянский со сметаной	250/10	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	80/30	13,90	2,10	9,60	196,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	
173		Картофель отварной	180	2,85	6,15	19,05	170,40	0,05	6,24	0,02	2,22	68,70	124,50	38,21	1,34	
253		Компот из кураги	200	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	2 кус	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:		25,60	15,09	95,91	777,78	0,26	100,10	0,04	7,02	177,20	430,50	150,41	4,30	
		Всего		25,60	15,09	95,91	777,78	0,26	100,10	0,04	7,02	177,20	430,50	150,41	4,30	

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Обед														
		Горошек консервированный/огурец свежий	60	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	250/10	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)	80	13,20	8,90	10,00	221,70	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	130,00	18,70	1,30	
248		Каша гречневая вязкая на молоке	150	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	200	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	2 кус	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:		28,57	26,52	92,87	799,85	0,36	24,48	0,06	3,38	200,30	433,10	201,70	7,18	
		Всего		28,57	26,52	92,87	799,85	0,36	24,48	0,06	3,38	200,30	433,10	201,70	7,18	

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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	250/10	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	80/5	6,62	16,04	1,57	217,12	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27	
429	Картофельное пюре	150	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	200/7	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	1 шт	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	2 кус	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:		17,33	32,24	92,02	803,84	0,45	66,80	0,26	5,77	206,50	426,90	171,40	9,92	
	Всего		17,33	32,24	92,02	803,84	0,45	66,80	0,26	5,77	206,50	426,90	171,40	9,92	

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	К/кал	В I	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Икра	кабачковая/помидор свежий	60	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	250	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	80/30	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	150	8,55	7,85	37,00	253,10	0,20	0,00	0,03	0,70	14,30	202,70	135,30	4,60
518	Сок	фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
108/110	Хлеб	пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	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:		36,14	33,42	88,25	892,25	0,39	13,66	4,81	3,89	135,35	513,20	268,13	11,70
		Всего		36,14	33,42	88,25	892,25	0,39	13,66	4,81	3,89	135,35	513,20	268,13	11,70

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества					Витамины				Минеральные вещества				
			Выход	Б		Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Обед														
119	Икра морковная		60		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		250/10		2,20	6,00	13,55	115,60	0,05	10,80	0,01	0,80	67,00	201,00	36,20	1,30
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной		225		19,10	19,80	28,47	340,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01
**	Компот из изюма		200		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		2 кус		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:				27,50	30,66	99,86	801,40	0,23	26,60	0,06	3,80	154,77	348,41	136,27	5,55
	Всего				27,50	30,66	99,86	801,40	0,23	26,60	0,06	3,80	154,77	348,41	136,27	5,55

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Обед:														
4		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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	250/10	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	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,33	0,07	2,12	1,10	41,23	28,82	226,70	2,45	
291		Вермишель отварная	150	5,40	5,90	34,54	144,20	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40	
**		Компот из шиповника	200	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	2 кус	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:		26,89	24,50	108,00	749,98	0,63	62,17	2,65	6,21	158,60	209,00	351,14	13,00	
		Всего		26,89	24,50	108,00	749,98	0,63	62,17	2,65	6,21	158,60	209,00	351,14	13,00	

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Салат из свеклы		60	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		250	4,58	6,55	28,80	147,90	0,14	14,00	0,13	0,24	54,10	32,10	52,10	4,33
67	Гренки из пшеничного хлеба														
**	Коллеста "Стандарт"														
320*	Картофель и овощи														
507	Компот из свежих яблок		200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	4,30	0,00	0,00	22,00	18,40	49,20	1,10
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		2 кус	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				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	А	Е					
		Обед:														
107	Огурец консервированный															
345	Биточек из рыбы с майонезом															
429	Картофельное пюре	180	3,90	7,90	19,60	165,00	0,14	5,6	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,20	0,00		0,00	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
112	Фрукт	1 шт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06		0,00	0,06	0,00	12,00	18,40	49,20	0,94	
110	Хлеб ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00		0,00	0,06	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94	
	Итого на обед:		87,66	17,75	100,60	721,64	0,32		0,07	47,86	2,85	207,96	520,45	170,43	9,53	
	Всего		87,66	17,75	100,60	721,64	0,32		0,07	47,86	2,85	207,96	520,45	170,43	9,53	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Зверева Екатерина Сергеевна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022