

СОГЛАСОВАНО



Заместитель начальника СТО
 Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю

2020 г.

УТВЕРЖАЮ

Директор "МКУП Центр
 социального питания г. Березники"



С.А. Якушева

2020 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет
 период: с сентября по май**

№ рецепта	Понедельник	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Бутерброд с джемом на батоне	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
253	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7,85	14,78	46,25	349,25	0,07	1,78	0,10	0,35	163,75	211,75	46,50	0,70
495	Чай с молоком сгущённым	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого завтрак:	11,05	20,38	94,75	606,25	0,13	3,28	0,15	0,65	300,75	321,75	66,50	1,80
	Обед												
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 цыпленка 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:	33,55	50,66	192,98	1415,45	0,53	11,30	10,07	6,12	387,46	455,91	352,72	7,26

№ рец	2 день	Вторник			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
		Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
91	Бутерброд с маслом сливочным на батоне			1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20	
258	Каша пшенная молочная с маслом сливочным			10,85	16,00	46,17	371,93	0,24	1,69	0,10	0,30	171,66	260,98	68,91	1,82	
501	Кофейный напиток с молоком			3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
	Итого завтрак:			15,25	31,20	69,57	597,93	0,32	2,99	0,21	0,78	302,66	363,98	84,91	2,12	
	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			44,39	54,05	156,35	1437,23	0,78	18,56	11,64	3,83	432,58	717,63	272,53	8,21	

№ рец	3 день	Среда			Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Бутерброд с в/к колбасой			3,60	5,70	7,40	95,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
256	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным			10,83	14,88	47,55	367,25	0,18	1,73	0,11	0,30	179,50	273,25	62,50	2,98
498	Какао с молоком сгущенным			3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
	Итого завтрак:			18,13	24,38	79,45	609,25	0,23	2,33	0,16	0,70	311,50	399,25	97,50	4,68
	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	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
раз	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			47,21	40,62	183,45	1442,27	0,65	124,06	0,24	5,88	448,36	840,25	253,88	9,35

№ рец	4 день Четверг	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
91	Бутерброд с сыром на батоне	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20
247	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	10,70	17,65	39,40	359,25	0,23	1,78	0,10	1,00	193,25	302,00	88,75	2,13
495	Чай с молоком	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого завтрак:	13,40	31,45	62,80	587,25	0,31	3,08	0,21	1,48	325,25	408,00	105,75	2,73
	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	45,27	60,20	158,17	1442,53	0,69	27,56	0,27	4,86	528,03	873,60	312,13	10,24

№ рец	5 день Пятница	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
250	Каша манная молочная с маслом сливочным	9,68	14,78	44,43	349,25	0,11	1,78	0,10	0,95	175,75	170,50	28,75	0,70
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Итого завтрак:	13,78	29,28	72,83	609,25	0,15	2,18	0,20	1,25	309,75	270,50	43,75	1,70
	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	31,52	62,52	164,95	1426,66	0,61	68,98	0,46	7,04	517,38	703,88	215,90	11,70

№ рец	6 день Понедельник	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Бутерброд с джемом на батоне	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
258	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	10,90	16,08	46,40	373,75	0,23	1,70	0,11	0,30	172,50	262,25	69,25	1,83
495	Чай с молоком сгущенным	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого завтрак:	14,10	21,68	94,90	630,75	0,29	3,20	0,16	0,60	309,50	372,25	89,25	2,93
	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	49,54	54,90	204,05	1512,00	0,68	16,86	4,97	4,49	438,85	885,45	357,38	14,63

№ рец	7 день Вторник	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
91	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20
255	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	8,00	16,25	44,70	339,00	0,16	1,78	0,10	0,95	208,75	313,25	46,50	1,15
501	Кофейный напиток с молоком	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого на завтрак:	12,40	31,45	68,10	565,00	0,24	3,08	0,21	1,43	339,75	416,25	62,50	1,45
	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	46,30	68,75	172,39	1419,29	0,49	30,52	0,28	5,26	500,74	778,36	203,10	7,16

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Бутерброд с в/к колбасой		3,60	5,70	7,40	95,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
256	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		10,83	14,88	47,55	367,25	0,18	1,73	0,11	0,30	179,50	273,25	62,50	2,98
498	Какао с молоком		3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
	Итого на завтрак:		18,13	24,38	79,45	609,25	0,23	2,33	0,16	0,70	311,50	399,25	97,50	4,68
	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		51,69	48,38	193,00	1472,23	0,94	60,44	3,16	7,38	467,51	592,98	508,37	18,14

№ рец	9 день Четверг	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
90	Бутерброд с сыром на батоне	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
250	Каша манная молочная с маслом сливочным	9,68	14,78	44,43	349,25	0,11	1,78	0,10	0,95	175,75	170,50	28,75	0,70
495	Чай с молоком	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого на завтрак:	17,88	25,58	70,23	583,25	0,18	3,18	0,20	1,35	487,75	395,50	56,75	1,50
	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	45,24	55,88	202,36	1447,87	0,43	23,17	6,33	5,74	680,52	656,60	276,15	10,40

№ рец	10 день	Пятница			Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
91	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20
247	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		10,70	17,65	39,40	359,25	0,23	1,78	0,10	1,00	193,25	302,00	88,75	2,13
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Итого на завтрак:		14,80	32,15	67,80	619,25	0,29	2,18	0,20	1,48	327,25	402,00	103,75	3,13
	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		102,76	50,80	170,60	1359,29	0,65	51,44	0,28	4,34	547,25	948,40	284,35	13,05