

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4



Утверждаю:

Директор ООО "ПКП Перевал"



Сержантов О.Б.

20 г.

Двухнедельное перспективное меню

(с учетом сезонности: весна)

школьных завтраков для организации питания учащихся 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал" г.Пыть-Ях

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
1 день														
Возрастная категория с 7 до 11 лет														
Завтрак														
Табл.№4	Каша молочная "Дружба" с масл. слив. (Молоко 3,2 %)	150/10	5,15	7,39	26,19	244,64	0,09	0,18	8,80	1,18	73,8	31,24	155,3	1,33
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№248	Булочка "Чайная" с творогом	70	7	9	75	258,00	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			25,68	27,55	158,52	881,52	0,20	0,32	25,57	2,58	310,20	71,49	426,58	4,78

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
2 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
Табл	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540
№566	Макароны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№841	Котлета мясная	80/5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	86,76	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			20,02	24,12	93,85	666,97	0,89	0,14	31,87	1,36	276,09	59,64	233,79	3,53

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
3 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
№ 960	Капуста тушенная	150	3,80	6,90	28,27	141,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52
№327	Булочка "Творожная"	70	9,31	2,52	38,92	206,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,18	18,83	69,90	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			26,33	18,70	131,77	702,23	0,08	0,18	31,76	2,42	220,52	37,69	373,28	4,03

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
	4 день	Возрастная категория с 7 до 11 лет													
	Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84	
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04	
№ 1204	Чай с сахаром илимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	107,82	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого :			20,57	21,00	87,55	587,50	0,18	0,34	23,70	3,12	358,75	82,07	474,68	5,38	

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
5 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак															
Контр.пр.	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008	
№ 669	Котлеты рыбные	80/5	11,47	4,5	14,41	143,10	0,00	0,04	0,32	1,38	50,90	23,39	136,2	0,14	
№ 946	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01	
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71	
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,400	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого :			19,60	16,05	93,50	606,58	0,11	0,33	29,28	2,81	263,79	72,59	319,90	4,25	

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
6 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак															
№ 61	Салат свекла с сыром	80	2,50	5,14	3,45	116,79	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005	
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52	
№935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05	
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,8	4,25	8,36	0,18	
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого :			19,97	24,11	90,10	736,50	0,18	0,30	30,54	3,51	327,41	67,33	354,01	5,07	

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
7 день														
Завтрак														
Возрастная категория с 7 до 11 лет														
Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	150/10	6,35	9,25	32,42	216,77	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,08	0,00	5,52	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 1222	Какао (молоко 3,2 %)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	50,69	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			19,65	20,15	93,55	611,34	0,23	0,34	27,55	2,19	259,70	86,01	438,70	5,97

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
8 день														
Завтрак														
Возрастная категория с 7 до 11 лет														
№ 498	Котлеты рубленные из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,14	0,02	0,00	0,26	2,40	8,97	60,71	0,56
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,57	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			22,19	16,97	100,42	758,60	0,34	0,14	24,40	2,22	201,62	61,81	259,08	5,51

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)						
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
9 день																
Завтрак																
Возрастная категория с 7 до 11 лет																
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл.слив.	150/10	6,12	9,6	28,6	165,86	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44		
№174	Булочка "Российская"	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55		
Табл.	Йогурт	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13		
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4		
Итого :			19,63	27,00	155,36	963,57	27,64	0,21	15,78	2,45	257,91	68,86	342,97	2,61		

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
10 день														
Завтрак														
Возрастная категория с 7 до 11 лет														
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	107,82	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			20,37	21,00	96,55	587,50	0,18	0,35	32,05	3,15	354,68	78,83	467,65	4,70

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)						
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
11 день																
Завтрак																
Возрастная категория с 7 до 11 лет																
№ 161	Салат "Винегрет"	80	2,00	9,72	9,64	112,80	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51		
№570	Макароны отварные с сыром	150	12,66	12,91	71,75	250,50	0,028	0,03	0,00	1,05	194,72	51,86	379,4	1,49		
№327	Булочка "Творожная"	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55		
Контр.пр	Напиток из ягод	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40		
Итого :			25,22	23,49	188,71	775,46	0,10	0,18	6,83	2,33	240,50	78,51	506,37	3,45		

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	12 день						Возрастная категория с 7 до 11 лет							
	Завтрак													
№715	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№944	Картофель отварной	150	6,15	9,30	38,25	167,00	0,00	0,07	0,00	0,24	33,00	3,60	148,5	0,26
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			21,36	23,39	93,93	621,30	0,12	0,27	10,15	1,20	189,88	36,73	515,04	3,47

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 дней:

по категории с 7 до 11 лет

Соотношение белков, жиров и углеводов

21,72 21,96 115,32 708,26 2,52 0,26 24,12 2,44 271,75 66,80 392,67 4,39