

СОГЛАСОВАНО

И.о. начальника ГОУ Ропотребнадзора по  
Ставропольскому краю г. Ессентуки

И.П. Бурлак

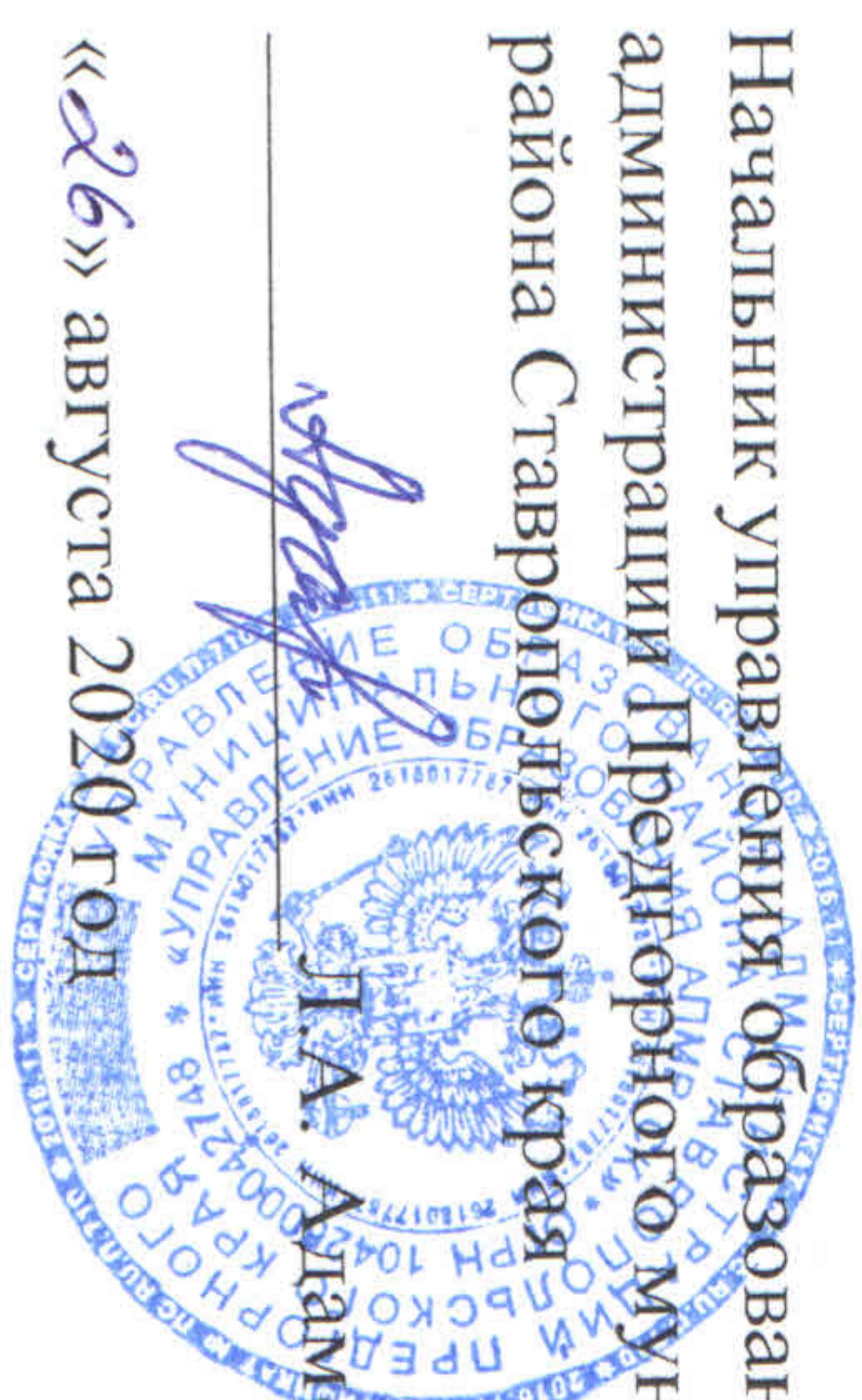


«27» августа 2020 год

УВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования  
администрации Предгорного муниципального района  
Ставропольского края

Л.А. Адамченко



«26» августа 2020 год

*Перспективное десятидневное меню горячих завтраков и обедов  
для учащихся общеобразовательных организаций*

*Предгорного муниципального района*

*Ставропольского края на 2020 – 2021 учебный год*

*(1 – 4 классы)*

#### 4 День (четверг), неделя первая

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			ккал	B1 мг%	C мг%	A мкг%	Ca мг%	P мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж	У								
223/2005	Запеканка из творога	200/40	36	32	38,5	600	0,1	0,7	40	226	366	47	1
959/3	какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,04	0,3	10	125,6	116,1	31,6	1,03
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5
41/3	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,3</b>	<b>43,8</b>	<b>77,90</b>	<b>889,80</b>	<b>0,14</b>	<b>1,00</b>	<b>109,00</b>	<b>360,40</b>	<b>509,00</b>	<b>89,10</b>	<b>2,53</b>

#### 5 День (пятница), неделя первая

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			ккал	B1 мг%	C мг%	A мкг%	Ca мг%	P мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж	У								
619, 783/3	Тфтели 2-й вариант	80/50	11,6	17,7	7,4	306,6	0,08	4	0,019	28,97	143,35	12,6	1,95
688/3	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,5	179,4	0,12	0	0	24	69	15	1,5
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	30	0	16,8	31,2	24	1,2
943/3	чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5
3/3	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	0,09	49,2	118,7	92,8	15,4	0,8
847/3	Фрукты свежие (яблоко)	200 (1 шт.)	3	0	48	200	0,08	20	0	13,1	56	84	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,1</b>	<b>30,14</b>	<b>133,20</b>	<b>991,00</b>	<b>0,41</b>	<b>56,29</b>	<b>49,22</b>	<b>225,37</b>	<b>425,25</b>	<b>167,50</b>	<b>7,95</b>

#### 6 День (понедельник), неделя вторая

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые			ккал	B1 мг%	C мг%	A мкг%	Ca мг%	P мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж	У								
390/3	Каша жидкая молочная (манная)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,03	0	0	12	18	5	0,2
438/3	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	0	210	54	193	11	2,1
943/3	чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,6	0	0	0	15,6	49,8	21	1
41/3	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,6</b>	<b>33,5</b>	<b>84,9</b>	<b>727,60</b>	<b>0,08</b>	<b>2,20</b>	<b>269,00</b>	<b>98,60</b>	<b>270,80</b>	<b>43,00</b>	<b>4,10</b>

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж									

**1 день ( понедельник), неделя первая**

182/2005	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	7,9	12,2	59,9	307	0,06	1	59,1	135,4	135,5	23,8	0,92
438/3	Омлет натуральный	105	10,5	13,2	11,1	205	0,05	0	210	54	193	11	2,1
959/3	какао с молоком хлеб пшеничный	200 30	3,8 2,4	3,2 0,4	26,7 12,6	151 63,8	0,04 0	0,3 0	10 0	125,6 7,8	116,1 24,9	31,6 10,5	1,03 0,5
3/3	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	0,09	49,2	118,7	92,8	15,4	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,2</b>	<b>36,04</b>	<b>126,50</b>	<b>876,80</b>	<b>0,21</b>	<b>1,39</b>	<b>328,30</b>	<b>441,50</b>	<b>562,30</b>	<b>92,30</b>	<b>5,35</b>

**2 день ( вторник), неделя первая**

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые		У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж									

**3 день ( среда), неделя первая**

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые		У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж									

301/2012	Птица тушеная	80/80	20	6,1	6,4	160	0,08	0,9	28	34,8	167,5	20,5	1,6
679/3	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,8	187	0,12	0	0	18	108	73,5	2,4
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	19,2	0,05	12	0	27,6	50,4	16,8	0,7
389/2005	Сок фруктовый, ягодный (яблочный) хлеб пшеничный	200 30	1 2,4	0,2 0,4	20,2 12,6	92 63,8	0,02 0	4 0	0 0	40 7,8	14 24,9	18 10,5	0,8 0,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,8</b>	<b>13</b>	<b>84,10</b>	<b>522,00</b>	<b>0,27</b>	<b>16,90</b>	<b>28,00</b>	<b>128,20</b>	<b>364,80</b>	<b>139,30</b>	<b>6,00</b>

### 7 день (вторник), неделя вторая

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж	У							
516/3	Котлета рыбные	80	9,9	3,5	8,8	0,06	0,6	24	47,2	135	28	0,9
694/3	пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	0,15	25,50	4,00	24,00	84,00	31,50	1,40
131/2005	Горох овощной отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	0,2	15	0	15,6	73,2	2,2	0,4
379/2005	Сок фруктовый, ягодный ( хлеб пшеничный)	200 30	3,6 2,4	2,7 0,4	28,3 12,6	0,02 0	0,5 0	0,11 0	60,5 7,8	45,5 24,9	7 10,5	0,05 0,5
41/3	масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	0	0	59	1	2	0	0
	Итого		21	21,7	74,30	0,43	41,60	87,11	156,10	364,60	79,20	3,25

### 8 день (среда), неделя вторая

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые			В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж	У							
291/2005	Плов из птицы	80/150	21,9	25,4	35,9	0,36	2,6	0,04	66,7	404	0,75	3,5
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0	4,1	0,05	12	0	27,6	50,4	16,8	0,7
944/3	Чай с лимоном хлеб пшеничный	200/15/7 60	0,2 4,8	0 0,8	13,6 25,2	0 0	2,2 0	0 0	16 15,6	8 49,8	6 21	0,8 1
3/3	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	0,06	0,09	49,2	118,7	92,8	15,4	0,8
	Итого		33,4	33,24	95	0,47	16,89	49,24	244,60	605,00	59,95	6,80

### 9 день (четверг), неделя вторая

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые			В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж	У							
223/2005	Запеканка из творога	200/20	36	32	38,5	0,1	0,7	40	226	366	47	1
959/3	какао с молоком хлеб пшеничный	200 30	3,8 2,4	3,2 0,4	26,7 12,6	0,04 0	0,3 0	10 0	125,6 7,8	116,1 24,9	31,6 10,5	1,03 0,5
41/3	масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	0	0	59	1	2	0	0
	Итого		42,3	43,8	77,90	0,14	1,00	109,00	360,40	509,00	89,10	2,53

### 10 день (пятница), неделя вторая

№ рецептур	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
------------	--------------------------	-------	---------	----	---	---	----	---	----	----

Сб.рецептур 1998 г.	блюда	(г)	Б	Ж	У	ккал										
							Мг%	Мг%	Мкг%	Мг%	Мг%	Мг%	Мг%	Мг%	Мг%	Мг%
608/3	Биточки из говядины	80	11,7	9	17,7	200,5	0,06	0	0	0	16,9	140	22,4	2		
688/3	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,5	179,4	0,12	0	0	0	24	69	15	1,5		
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	30	0	0	16,8	31,2	24	1,2		
944/3	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5			
41/3	масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0			
847/3	Фрукты свежие (яблоко)	200 (1 шт.)	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	32	22	18	4,4			
	<b>Итого</b>		<b>21,6</b>	<b>23,4</b>	<b>97,60</b>	<b>699,90</b>	<b>0,31</b>	<b>52,20</b>	<b>59,00</b>	<b>114,50</b>	<b>297,10</b>	<b>95,90</b>	<b>10,40</b>			

**Меню составлено согласно нормативных документов:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
Киев 1998г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников  
**Москва 2005**

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания  
И.М.Скярихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2012г.

Инженер-технолог:

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые		У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
		Б	Ж	Б	Ж									
<b>1 день (понедельник), неделя первая</b>														
208/3	Суп картофельный с макаронными	250	2,7	2,8	24,20	133,00	0,12	20,00	0,00	10,00	58,00	23,00	0,90	
608/3	Биточки из говядины	80	11,7	9	17,7	200,5	0,06	0	0	16,9	140	22,4	2	
679/3	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,5	6,3	40,8	187	0,12	0	0	18	108	73,5	2,4	
708/3	капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	35,4	0	40,5	26,4	12,7	0,9	
867/3	компот из плодов или ягод сушеных	200	3,8	0	31,2	127,2	0,03	0	0	24,9	11,6	10,8	2,3	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2	
	<b>Итого</b>		<b>31,36</b>	<b>20,47</b>	<b>145,14</b>	<b>817,60</b>	<b>0,44</b>	<b>55,40</b>	<b>0,00</b>	<b>128,60</b>	<b>416,40</b>	<b>166,90</b>	<b>10,20</b>	
<b>2 день (вторник), неделя первая</b>														
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Б	Ж	У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%	
170	Борщ с капустой и картофелем со	250/10	2	7,9	12,80	137,20	0,05	10,00	15,00	66,10	206,00	30,80	1,30	
614/3	Котлеты рубленые из филе птицы	80	9,7	12,6	1,8	195	0,07	3,8	8	25	102	21	1,2	
688/3	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,5	179,4	0,06	0	0	24	69	5	1,6	
75/2005	икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,2	0,02	7,6	0	8,4	9,6	9,6	0,36	
389/2005	Сок фруктовый, ягодный (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	40	14	18	0,8	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2	
	<b>Итого</b>		<b>23,9</b>	<b>30,35</b>	<b>95,7</b>	<b>801,10</b>	<b>0,28</b>	<b>25,40</b>	<b>23,00</b>	<b>181,80</b>	<b>473,00</b>	<b>108,90</b>	<b>6,96</b>	
<b>3 день (среда), неделя первая</b>														
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Б	Ж	У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%	
187/3	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	10	29,5	11,9	39,8	17	0,6	
590/3	Жаркое по-домашнему	80/200	13	12,4	2,4	357	0,2	0,3	0	32	235	55	9,2	
70/2005	Овощи натуральные соленые	60	0,4	0,12	2	10,8	0,012	2,4	0	13,8	14,4	8,4	0,4	
859/3	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,02	5,4	0	12	10	4	0,8	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2	
	<b>Итого</b>		<b>19,6</b>	<b>18,17</b>	<b>68,10</b>	<b>699,90</b>	<b>0,39</b>	<b>18,10</b>	<b>29,50</b>	<b>88,00</b>	<b>371,60</b>	<b>108,90</b>	<b>12,70</b>	
<b>4 день (четверг), неделя первая</b>														
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%	
206/3	суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,4	23,9	164	0,2	0	0	17,8	45	17,6	1,4	
291/2005	Плов из птицы	80/150	21,9	25,4	35,9	459	0,36	2,6	0,04	66,7	404	0,75	3,5	
71/2005	Овощи натуральные свежие	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	30	0	16,8	31,2	24	1,2	
867/3	компот из плодов или ягод сушеных	200	3,8	0	31,2	127,2	0,03	0	0	24,9	11,6	10,8	2,3	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2	

Итого

36,2

31,75

119,70

899,70

0,72

32,60

0,04

144,50

564,20

77,65

10,10

5 День (пятница), неделя первая													
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж									
204/3	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2	2,7	21,00	116,30	0,08	6,80	0,00	27,00	167,00	25,00	0,80
229/2005	Рыба тушеная в томате с овощами	80/80	14,6	7,7	7,7	158,4	0,1	5,9	16	79	237	39	1,1
694/3	пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	25,50	4,00	24,00	84,00	31,50	1,40
131/2005	Горох овощной отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	46,6	0,2	15	0	15,6	73,2	2,2	0,4
389/2005	Сок фруктовый,ягодный (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	40	14	18	0,8
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2
	<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>18,25</b>	<b>96,60</b>	<b>664,20</b>	<b>0,61</b>	<b>57,20</b>	<b>20,00</b>	<b>203,90</b>	<b>647,60</b>	<b>140,20</b>	<b>6,20</b>
6 день (понедельник), неделя вторая													
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж									
187/3	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	10	29,5	11,9	39,8	17	0,6
619/783/3	Тфтели 2-й вариант	80/50	11,6	17,7	7,4	306,6	0,08	4	0,019	28,97	143,35	12,6	1,95
688/3	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,5	179,4	0,12	0	0	24	69	15	1,5
70/2005	Овощи натуральные соленые	60	0,4	0,12	2	10,8	0,012	2,4	0	13,8	14,4	8,4	0,4
859/3	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,02	5,4	0	12	10	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2
847/3	Плоды свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	32	22	18	4,4
	<b>Итого</b>		<b>24,4</b>	<b>29,07</b>	<b>121,20</b>	<b>922,90</b>	<b>0,45</b>	<b>41,80</b>	<b>29,52</b>	<b>140,97</b>	<b>370,95</b>	<b>99,50</b>	<b>11,35</b>
7 день (вторник), неделя вторая													
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		У	ккал	В1 мг%	С мг%	А мкг%	Са мг%	Р мг%	Mg мг%	Fe мг%
			Б	Ж									
208/3	Суп картофельный с макаронными	250	2,7	2,8	24,20	133,00	0,12	20,00	0,00	10,00	58,00	23,00	0,90
608/3	Шницель из говядины	80	11,7	9	17,7	200,5	0,06	0	0	16,9	140	22,4	2
679/3	Каша рассыпчатая (гречневая )	150	7,5	6,3	40,8	187	0,12	0	0	18	108	73,5	2,4
708/3	капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	35,4	0	40,5	26,4	12,7	0,9
389/2005	Сок фруктовый,ягодный	200	0,6	0	33,6	82	0,08	50	0,06	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2
	<b>Итого</b>		<b>28,16</b>	<b>20,47</b>	<b>147,54</b>	<b>772,40</b>	<b>0,49</b>	<b>105,40</b>	<b>0,06</b>	<b>103,70</b>	<b>404,80</b>	<b>156,10</b>	<b>7,90</b>



**8 день (среда), неделя вторая**

№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые		У	ккал	В1										Fe
		Б	Ж			МГ%	МГ%	МГ%	МГ%	МГ%	МГ%	МГ%	МГ%	МГ%	МГ%	
170	Борщ с капустой и картофелем со Гуляш	250/10	2	7,9	12,80	137,20	0,05	10,00	15,00	66,10	206,00	30,80	1,30			
260/2005	Рис припущенный	80/80	13,4	11,4	3,1	169,6	0,05	2,6	0,04	15,2	137,6	14,4	1,8			
305/2005	икра свекольная	150	3,8	6,2	41,40	235,70	0,03	0,00	0,00	15,00	76,50	27,00	0,60			
75/2005	компот из плодов или ягод сушеных	60	1,4	4,1	9,2	79,2	0,02	7,6	0	8,4	9,6	9,6	0,36			
867/3	хлеб пшеничный	200	3,8	0	31,2	127,2	0,03	0	0	24,9	11,6	10,8	2,3			
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5			
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,8</b>	<b>30,35</b>	<b>120,90</b>	<b>867,20</b>	<b>0,24</b>	<b>20,20</b>	<b>15,04</b>	<b>147,90</b>	<b>513,70</b>	<b>117,10</b>	<b>8,06</b>			
<b>9 день (четверг), неделя вторая</b>																
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Б	Ж	У	ккал	В1 МГ%	С МГ%	А МГГ%	Са МГ%	Р МГ%	Мg МГ%	Fe МГ%			
206/3	суп картофельный с бобовыми	250	5,1	5,4	23,9	164	0,2	0	0	17,8	45	17,6	1,4			
478/3	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13,4	4	0	89	0,08	0	16	37,6	144	34,4	0,07			
694/3	пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	25,50	4,00	24,00	84,00	31,50	1,40			
50/3	икра кабачковая	60	0,8	2,8	5,2	50	0,01	4,2	0,06	24,6	0	21	4,2			
389/2005	Сок фруктовый, ягодный (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	40	14	18	0,8			
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5			
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,9</b>	<b>18,25</b>	<b>91,4</b>	<b>645,90</b>	<b>0,52</b>	<b>33,70</b>	<b>20,06</b>	<b>162,30</b>	<b>359,40</b>	<b>147,00</b>	<b>9,57</b>			
<b>10 день (пятница), неделя вторая</b>																
№ рецептур Сб.рецептур 1998 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Б	Ж	У	ккал	В1 МГ%	С МГ%	А МГГ%	Са МГ%	Р МГ%	Мg МГ%	Fe МГ%			
187/3	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	10	29,5	11,9	39,8	17	0,6			
619/783/3	Тфтели 2-й вариант	80/50	11,6	17,7	7,4	306,6	0,08	4	0,019	28,97	143,35	12,6	1,95			
688/3	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,5	179,4	0,12	0	0	24	69	15	1,5			
71/2005	Овощи натуральные свежие	60	1	0,2	5,5	31,2	0,07	30	0	16,8	31,2	24	1,2			
859/3	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,02	5,4	0	12	10	4	0,8			
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5			
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	0	10,5	47,5	14	1,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,2</b>	<b>28,35</b>	<b>105,10</b>	<b>849,30</b>	<b>0,45</b>	<b>49,40</b>	<b>29,52</b>	<b>111,97</b>	<b>365,75</b>	<b>97,10</b>	<b>7,75</b>			

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
Киев 1998г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников  
Москва 2005

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания  
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2012г.  
Инженер-технолог: