

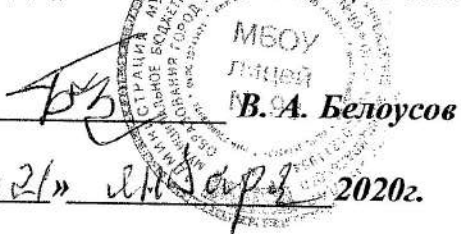
**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ООО «Столовая Кулинар»



А.К.Праток

2020г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МБОУ лицей № 90



МБОУ  
 Лицей  
 В.А. Белоусов

«21» 11/2020г.



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Руководитель Управления  
 Роспотребнадзора  
 по Краснодарскому краю  
 М.А. Потемкина

«21» 01 2020г.

**Примерное циклическое меню  
 ООО «Столовая Кулинар»  
 завтраков для учащихся 1-4 классов  
 МБОУ СОШ № 89, МБОУ лицей № 90, МОУ гимназия № 87  
 сезонность осенний-зимний**

**Понедельник 1 неделя**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	12,25	0,63	0	13,1	24	7,98	0,34
451	Шницель из говядины	75	13,43	10,8	12	196	0,01	0,26	0,00	0	32,36	65,3	41,84	2,1
520	Пюре картофельное	150	5,62	6,75	21,7	163,5	0,14	18,17	25,5		36,98	36,6	27,75	1,01
ТК	Сок натуральный яблочный	200	1	0,0	24,2	84,8	0,01	4	0,10	0	14	0	10	2,8
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
	<b>Итого:</b>	-	21,7 5	21,7	84,4	594,7	0,27	34,7	26,2	0	109	167,9	105	7,05

КОПИЯ  
 ВЕРНА  
 [Handwritten signatures and stamps]

## Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	150/20	15	13,3	32,4	358,5	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,9	48,9	0,84
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152,2	120	21,34	0,48
ТК	Ветчина филейное	20	2,2	6,9	4	43	0,01	0,7	0,06	0	60	126	0	0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Фрукты яблоко или груша	120	0,6	0,6	14,7	70,3	0,01	15,6	0	0	24	13	13,5	3,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>25,7</b>	<b>25,84</b>	<b>93,6</b>	<b>697,4</b>	<b>0,19</b>	<b>18,6</b> <b>3</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>476</b>	<b>646</b>	<b>102</b>	<b>5,42</b>

## Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТК	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,69	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
377	Рыба жаренная горбуша	75	10,9	6,1	1,95	105,6	0,8	5,3	0,04	0	26	104	15,3	1
520	Пюре картофельное	150	5,62	5,89	21,7	163,5	0,14	18,17	25,5		36,98	36,6	27,75	1,01
631	Компот из вишни	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	0	0,00	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
769	Булочка домашняя	50	3,75	9	20,5	197	0,10	0	0,02	0	13	48	17	0,9
	<b>Итого:</b>	-	<b>25,3</b> <b>3</b>	<b>25,43</b>	<b>98,9</b> <b>8</b>	<b>705,3</b>	<b>1,19</b>	<b>33,9</b> <b>7</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	<b>123,88</b>	<b>289,6</b>	<b>98,05</b>	<b>5,45</b>

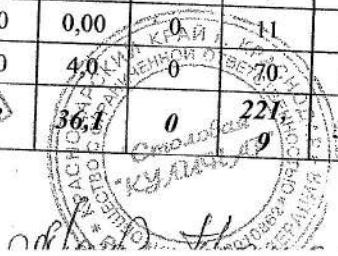
### Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	46,8	14,8	7,9	0,32
443	Плов из говядины	150	16,2	16,7	28,35	262,5	0,1	1,01	0,7	1,25	22,61	105	36,88	2,33
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты цитрусовые апельсин	120	0,9	0,24	9,7	51,6	0,05	72	0	0	60,8	27,6	15,6	0,36
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,9 8</b>	<b>20,99</b>	<b>95,8 4</b>	<b>594,6</b>	<b>0,3</b>	<b>96,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1,25</b>	<b>168</b>	<b>268, 4</b>	<b>97,8</b>	<b>5,57</b>

### Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
498	Котлета рубленая из птицы	75	10,95	7,1	7,4	104,3	0,04	0,26	0,64	0	56	105	15,4	1,01
534	Капуста тушённая	150	2,78	6,48	24,52	141	0,23	31,5	31,5	0	58	40	20	0,8
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	28,7	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	5	7,1	111	0,02	0,0	4,0	0	22,6	62	14	0,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>21,1 3</b>	<b>21,13</b>	<b>91,8</b>	<b>584,3</b>	<b>0,41</b>	<b>43</b>	<b>36,1</b>	<b>0</b>	<b>221, 9</b>	<b>308</b>	<b>87,4</b>	<b>5,55</b>

КОПИЯ  
ВЕРНА



### Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
13	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
413	Сосиска отварная	55	5,52	12,68	6,7	140,2	0,00	0,0	0,00	0	13,9	75,3	7,95	0,89
333	Макароны с сыром голландским	150	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	0,47	0,1	1,75	93,6	159	20,85	1,45
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>20,6</b> <b>2</b>	<b>21,57</b>	<b>89,6</b> <b>7</b>	<b>597</b>	<b>0,22</b>	<b>13,8</b>	<b>0,73</b>	<b>1,75</b>	<b>136,6</b>	<b>302,3</b>	<b>52,2</b>	<b>3,64</b>

### Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша рисовая с молоком (и маслом сливочным)	200/10	5,1	8,72	33,42	251	0,08	1,17	0,09	0,4	130	158	30,12	0,47
ТК	Ветчина филейное	30	4,32	4,9	4	143	0,01	0,7	0,06	0	60	236	8	0,8
97	Сыр голландский (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,00	0,3	0,02	0	208	108	11	0,2
696	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152,2	120	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,2</b> <b>2</b>	<b>24,22</b>	<b>101,32</b>	<b>774</b>	<b>0,17</b>	<b>3,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>563</b>	<b>664</b>	<b>88,5</b>	<b>2,03</b>



## Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
486	Рыба треска тушенная с овощами	75/75	7,95	11,55	4,2	172,5	0,1	3,35	0,01	0	52,1	138,4	59,77	0,96
520	Пюре картофельное	150	3,06	6,75	21,9	163,5	0,14	18,17	25,5		56,98	56,6	27,75	1,01
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,0	0	90	32	14	0,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>20,3</b>	<b>20,3</b>	<b>81,1</b>	<b>728</b>	<b>0,42</b>	<b>21,5</b>	<b>29,5</b>	<b>0</b>	<b>245,08</b>	<b>395</b>	<b>136,5</b>	<b>4,67</b>

## Понедельник 3 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТК	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
462	Тефтели из говядины	75/75	7,58	10,3	9,82	192,8	0,48	0,44	0,5	0	14,88	22,8	15,89	0,66
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,15	26,45	244	0,06	0,0	21	0	4,86	17,17	21,12	1,11
ТК	Сок натуральный яблочный	200	1	0,0	10,2	84,8	0,01	4	0,10	0	14	0	10	2,8
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	56	17	14	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>18,3</b>	<b>18,12</b>	<b>73,7</b>	<b>646,8</b>	<b>0,68</b>	<b>14,9</b>	<b>22,2</b>	<b>0</b>	<b>59,0</b>	<b>140,97</b>	<b>85,0</b>	<b>6,91</b>

## Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
362	Пудинг из творога 9% со сгущенным молоком	100/20	15	13,07	51,47	242,3	0,15	0,65	0,2	0,1	181,1	301	43,67	1,45
693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,00	1,59	0,00	0	120	220	21,34	0,48
ТК	Колбаса сервелат мускатный	20	4,32	6,9	4	143	0,01	0,7	0,06	0	160	136		
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
ТК	Фрукты яблоко или груша	120	0,6	0,6	14,7	70,3	0,01	15,6	0	0	24	13	13,5	3,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>25,9</b>	<b>24,4</b>	<b>100</b>	<b>626,1</b>	<b>0,21</b>	<b>18,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,1</b>	<b>491,6</b>	<b>691</b>	<b>87,5</b>	<b>5,63</b>

## Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
397	Фрикадельки рыбные (треска) с соусом	80	11,84	8,64	6,51	155,2	0,05	0,7	0,00	0	38,28	102,4	22,01	0,42
520	Пюре картофельное	150	3,06	6,75	21,9	163,5	0,14	18,17	25,5		36,98	46,6	27,75	1,01
631	Компот из вишни	200	0,4	0,2	17,6	114	0,02	0	0,00	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
769	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	25,5	197	0,10	0	0,02	0	13	48	17	0,9
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,1</b>	<b>22,74</b>	<b>96,4</b>	<b>741,7</b>	<b>0,45</b>	<b>18,8</b>	<b>25,7</b>	<b>0</b>	<b>134,26</b>	<b>295</b>	<b>101,76</b>	<b>4,73</b>

### Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
13	Салат из огурцов	75	0,57	4,57	1,,78	50,48	0,02	7,1	0	0	16,4	30	9,98	0,43
436	Жаркое по-домашнему	50/100	13,35	7,35	16,2	187,5	0,13	85,61	15	0	106	176	41,06	2,52
686.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>21,9 5</b>	<b>19,76</b>	<b>80,7</b>	<b>577,9 8</b>	<b>0,31</b>	<b>95,5</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>230, 6</b>	<b>389</b>	<b>103, 4</b>	<b>5,81</b>

### Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТК	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
493	Птица, тушенная в соусе	80/80	10,1	9,75	2,25	115,5	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
333	Макароны с сыром голландским	150	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	0,47	0,1	1,75	93,6	159	20,85	1,45
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>25,7 6</b>	<b>25,57</b>	<b>99,2 8</b>	<b>604,7</b>	<b>0,39</b>	<b>10,9</b>	<b>43,8</b>	<b>0</b>	<b>314, 5</b>	<b>458, 9</b>	<b>95,1 5</b>	<b>5,81</b>



### Понедельник 4 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
337-04	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,14	0	22	86	5	1,0
ТК	Сосиска запечённая с сыром	50/20	9,0	9,5	1	198	0,00	0,0	0,00	0	115	172	18	0,6
534-04	Капуста тушённая	150	3,75	9,9	26,1	141	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	19,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<b>Итого:</b>	-	<b>24,45</b>	<b>24,8</b>	<b>99,8</b>	<b>667</b>	<b>0,44</b>	<b>83</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>349</b>	<b>516</b>	<b>99</b>	<b>7,2</b>

### Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша манная с молоком (и маслом сливочным)	200/10	5,1	8,72	30,4	251	0,08	1,17	0,09	0,4	130	158	30,1	0,47
ТК	Ветчина филейное	30	4,32	4,9	4	143	0,01	0,7	0,06	0	60	136	8	0,8
97	Сыр голландский(порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,00	0,3	0,02	0	88	158	11	0,2
696	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152	120	21,3	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,2</b>	<b>24,2</b>	<b>98</b>	<b>774</b>	<b>0,17</b>	<b>3,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>443</b>	<b>614</b>	<b>88,4</b>	<b>2,03</b>

КОПИЯ  
ВЕРНА



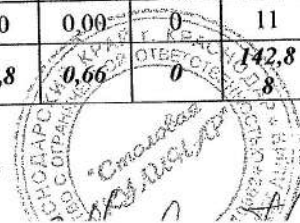
### Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТК	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
423	Бефстроганов	50/50	11,95	14,99	3,75	196,8	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,8	16,73	1,77
520	Пюре картофельное	150	3,06	6,75	21,9	163,5	0,14	18,17	25,5		56,98	86,6	27,75	1,01
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>21,97</b>	<b>23,4</b>	<b>92,93</b>	<b>654,5</b>	<b>0,38</b>	<b>31</b>	<b>26,2</b>	<b>2,08</b>	<b>134,7 9</b>	<b>347</b>	<b>91,5</b>	<b>5,72</b>

### Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
70	Огурцы соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	24	12	0,54
501	Котлета рубленая из птицы	75	9,95	14,4	8,1	208,5	0,04	0,26	0,64	0	50	60	15,4	1,01
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,7	7,8	42,6	279	0,18	0,0	0,02	0	12,98	108,5	67,5	3,95
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	54	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,61</b>	<b>22,9</b>	<b>93,1</b>	<b>672,7</b>	<b>0,32</b>	<b>60,8</b>	<b>0,66</b>	<b>0</b>	<b>142,8 8</b>	<b>292,5</b>	<b>132,9</b>	<b>9,3</b>

КОПИЯ  
ВЕРНА



S V

**Пятница**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
297	Голубцы ленивые	190/40	16,77	10,74	24,06	260	0	23,79	0,00	0	71,25	81	52,37	1,94	
520	Пюре картофельное	150	3,06	6,75	21,9	163,5	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01	
859	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,6	114	0,02	0	0,00	0	22	0	0	0,2	
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4	
770-04	Булочка «Дорожная»	50	3,5	7,5	18,1	174	3,70	0	0,00	0	4	32	6	0,4	
	<b>Итого:</b>	-	<b>25,43</b>	<b>25,44</b>	<b>104,1</b>	<b>766,5</b>	<b>3,9</b>	<b>42</b>	<b>25,5</b>	<b>0</b>	<b>140,7</b>	<b>220,6</b>	<b>95,1</b>	<b>3,95</b>	

Директор ООО «Столовая Кулинар»



А.К.Праток



А.К.Праток

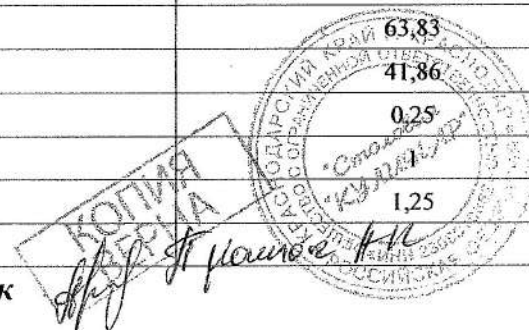
**Таблица выполнения норм питания для учащихся 1-4 классов в МБОУ СОШ № 89, МБОУ лицей № 90, МОУ гимназия № 87 в соответствии с СП 2.4.5.2409-08**

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка , в граммах ( 20-25%от суточной нормы)	Фактическое выполнение норм питания (граммы)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости ( граммы)
Молоко	60-75	47,2	74,1
Творог полужирный	10.-12	9,95	12
Сметана	2_2,5	2	2
Сыр	2_2,45	5,14	2,45
Мясо	14-17,5	28,33	17,5
Птица	7_8,75	9,3	9,3
Рыба	11,5_14,5	7,7	14,5
Колбасные изделия	3_3,68	5,6	5,6
Яйцо	8_10	5,2	10
Хлеб ржаной	16-20	20	20
Хлеб пшеничный	30-37,5	37,5	37,5
Мука пшеничная	3_4,5	3,58	4,5
Макаронные изделия	3_3,75	8,75	4,15
Крупы	9_11,25	13,82	13,82
Сахар , кондитерские изделия	11_12,5	17,1	17,1
Дрожжи	0,2-0,25	0,25	0,25
Масло сливочное	6_7,5	7,5	7,5
Масло растительное	3_3,75	3,8	3,8
Картофель	37,6_47	40,73	47
Овощи	56-70	63,83	63,83
Фрукты свежие	37-46,5	41,86	41,86
Чай	0,1-0,2	0,25	0,25
Какао	1_1,25	1	1
Соль		1,25	1,25

Директор ООО «Столовая Кулинар



А.К.Праток



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во ДеЛи принт, 2007.-628с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».
6. Технологические карты ООО «Столовая Кулинар» на кулинарные изделия (или блюда).

**Витаминация третьих блюд проводится ежедневно**

