



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель руководителя,
заместитель Главного государственного
санитарного врача
по Краснодарскому краю


_____ Ю. Г. Ананич
«__» _____ 2018-2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Начальник управления торговли
и бытового обслуживания населения
Администрации муниципального
образования г. Краснодара


_____ Косинкова И.А.
«03» 09 2018 2018-2019 г.

**ООО Комбинат школьного питания «Русь»
города Краснодара**

*Примерное цикличное меню
завтраков учащихся
с 7 до 10 лет
на осенне-зимний период*

I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
413	Соусика «Молочная» отварная	50	6,00	14,40	1,20	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20		
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11		
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9		
	Итого:		22,40	19,31	96,40	619,20	0,36	30,46	0,47	24,00	128,89	331,60	156,20	7,11		

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
451	Запеканка творожная со стуженным молоком	100/30	19,25	14,78	32,25	339,00	0,07	0,77	0,09	0,00	254,18	288,50	35,13	0,72		
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Бутерброд с колбасой п/к на хлебе пшеничном	30/50	106,00	9,10	24,20	230,00	0,18	0,06	0,00	0,00	20,00	87,00	23,00	1,60		
	Итого:		129,05	27,78	82,25	717,00	0,25	0,83	0,09	0,00	396,18	495,50	76,13	2,92		

Комплексы №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
	Говядина духовая тушенная	50/50	17,89	2,13	4,77	110,00	0,12	7,70	0,00	0,01	16,31	195,97	28,87	2,06				
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным	100	2,43	8,55	22,90	181,00	0,03	1,75	0,05	0,00	12,40	56,29	18,53	0,50				
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60				
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90				
	Итого:		25,08	11,23	69,89	471,20	0,27	20,75	0,45	0,02	61,76	323,54	81,34	4,86				

Комплексы №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
366	Рыба запеченная в томате с овощами	50/30	10,29	5,39	4,90	109,00	0,09	4,71	0,00	0,03	31,10	146,87	28,53	0,69				
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93				
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60				
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
	Сок фруктовый пром/производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20				
	Итого:		16,95	14,89	108,76	659,20	1,39	41,65	0,93	0,03	119,27	328,07	89,93	4,22				

Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
388	Котлета натурально-рубленая из мяса птицы	75	18,75	10,74	12,30	222,00	0,09	0,00	0,08	0,00	22,90	172,60	24,70	1,80				
520	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66				
	Овоши по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60				
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80					
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10					
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9				
	Итого:		27,60	14,56	100,05	685,20	0,34	30,46	0,55	24,00	108,20	299,14	86,79	4,86				

Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
344	Омлет с колбасой вареной м/сливочным	100/30/5	14,50	27,80	2,10	316,00	0,14	0,00	0,35	0,00	86,00	249,00	20,00	2,60				
	Овоши по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60				
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10					
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60					
	Йогурт молочный в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10				
	пром/производства																	
	Итого:		28,20	35,60	64,30	673,20	0,32	9,00	20,75	0,00	357,00	540,50	85,80	5,00				

II неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Сарделька отварная	50	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00		
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11		
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50		
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04		
	Итого:		23,90	19,01	93,80	667,20	0,32	30,43	0,53	0,24	142,79	423,20	155,50	6,05		

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Филе теляцы запеченное с овощами и сыром	50/30/20	12,92	6,19	8,24	189,55	0,12	3,95	5,04	0,00	194,57	264,44	27,35	1,62		
	Картофель по-деревенски	100	0,02	4,12	0,04	115,00	0,10	17,30	0,02	0,01	3,54	0,95	0,19	0,03		
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9		
	Итого:		19,84	12,11	64,18	558,75	0,39	29,71	5,51	24,01	369,11	463,89	88,24	4,55		

Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Биточек из мяса птицы	75	32,80	13,60	19,35	212,60	0,05	1,44	0,02	0,00	28,20	124,40	54,70	1,05				
149	Каша пшеничная с маслом сливочным	100	2,20	0,80	14,30	74	0,09	0,10	0,00	0,00	28,00	55,00	20,00	0,70				
		50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60				
		2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
		200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10				
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10				
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20				
	Итого:		44,48	20,12	122,81	774,80	0,34	35,78	0,43	0,00	107,07	304,20	116,20	4,45				

Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,90	11,80	32,10	256,00	0,06	1,32	0,06	0,00	125,70	138,40	29,40	0,42				
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02				
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10				
	Какао с дикорисем на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60				
	Сырлок творожный в пром/упаковке	45	7,90	27,70	32,00	260,00	0,03	0,40	20,50	0,00	114,00	186,00	39,00	1,50				
	Итого:		26,95	56,95	121,08	932,00	0,22	1,72	120,61	0,00	399,90	578,80	113,04	4,64				

III неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
413	Сосиска «Молочная» отварная	50	6,00	14,40	1,20	160	0,01	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20		
	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66		
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром./производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9		
	Итого:		15,25	18,42	94,85	643,20	0,28	30,46	0,47	24,00	107,70	235,34	78,19	4,56		

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
379	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30	16,60	12,50	39,20	302,00	0,08	0,68	0,08	0,00	232,50	264,60	35,09	0,99		
	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Бутерброд с ветчиной на хлебе пшеничном	30/50	7,90	7,10	28,07	167,00	0,12	21,60	0,00	0,00	15,85	84,66	24,93	1,39		
Итого:			26,30	20,90	81,47	545,00	0,20	22,28	0,08	0,00	370,35	469,26	78,02	2,98		

Комплекс №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/120	18,18	6,34	17,95	205,00	0,20	22,56	0,02	0,00	23,85	252,48	45,07	2,78		
	Овоши по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50		
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04		
	Итого:		31,18	8,94	82,05	576,20	0,33	52,99	0,53	0,24	138,15	458,38	98,07	4,72		

Комплекс №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	80/30	36,4	22,58	30,1	226	0,06	3,9	0,03	0	25,4	120,15	50,1	1,34		
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11		
	Овоши по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Какао с дикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Йогурт молочный в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10		
	Итого:		55,60	34,59	115,10	726,20	0,41	12,90	20,45	0,00	305,89	535,95	204,30	6,55		

Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Застриак																											
	Зраза из филе рыбы свежезамороженной	75	1,61	9,34	6,77	118,00	0,02	3,00	0,07	0,00	14,70	27,50	6,33	0,45													
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93													
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60													
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80														
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90														
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	16,87	55,30	9,80	1,20														
	Итого:		13,41	18,89	103,05	625,20	0,32	35,44	0,50	0,01	110,92	218,48	72,97	4,88													

Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Застриак																											
261	Макаронны запеченные с сыром, маслом сливочным	150/10	6,16	11,61	24,18	230,00	0,09	3,16	0,08	0,00	116,69	98,40	22,60	0,70													
	Дйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00													
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02													
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80														
	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,02	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60														
	Итого:		16,91	26,26	63,66	554,00	0,20	3,18	100,13	0,00	274,89	338,80	63,14	3,12													

IV неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Сарделька отварная	50	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00		
	Каша пшеничная с маслом сливочным	100	5,10	0,40	27,70	139,00	0,08	0,03	0,00	0,00	23,00	103,00	23,00	2,70		
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Кондитерское изделие в пром.упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04		
	Итого:		19,50	16,25	82,20	601,20	0,21	8,46	0,51	0,24	228,30	487,90	95,00	5,74		

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Печень по-строгановски	50/50	14,20	10,80	3,80	170,00	0,23	26,10	6,12	0,00	91,60	251,14	18,10	5,30		
520	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66		
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Сок фруктовый пром./производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20		
	Итого:		27,23	19,89	116,21	757,20	1,51	45,74	7,05	0,00	160,77	407,98	72,99	8,56		

Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Завтрак																												
	Птица запеченная (голень)	75	26,32	4,20	2,10	108,00	0,10	2,32	0,11	0,00	30,82	96,97	37,80	0,67														
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным	100	2,43	8,55	22,90	181,00	0,03	1,75	0,05	0,00	12,40	56,29	18,53	0,50														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60														
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80															
	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,01	22,00	0,02	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50														
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9														
	Итого:		39,25	13,25	91,50	585,20	0,30	34,53	0,61	24,00	140,22	251,76	108,03	3,97														

Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак																													
	Омлет с маслом сливочным	100/5	5,52	9,20	1,02	218,00	0,03	0,20	0,13	0,19	41,70	91,20	6,98	1,01															
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60															
	Сыр твердых сортов	30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,01	0,48	0,07	0,00	300,00	162,00	15,00	0,33															
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,01	0,00	9,70	0,00	2,20	1,90	0,30	0,00															
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80																
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60																
	Итого:		20,82	30,60	53,92	670,20	0,15	9,08	10,30	0,19	490,90	436,60	68,98	3,34															

Используемая литература:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Москва, 2004 г.
2. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
3. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
4. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Москва, 2008г.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь» С. М. Каде



Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12

Приложение к циклическому меню:

1. Таблица выполнения норм питания детей в соответствии с Сан Пин 2.4.5-2409-08.