

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
"Лицей № 9"

Согласовано:

Н.А. Начальник отдела надзора по гигиене
питания, гигиене детей и подростков
Управление Роспотребнадзора
по Новосибирской области

О.Н. Версон

А.А. Игнатьев

06.11.2010

Утверждено:

И.О. директора маоу "Лицей № 9"



Шиллянникова Т.О.

Примерное перспективное аденационное меню для обучающихся
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень-зима

Меню Борщ	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-й день (Понедельник)														
Завтрак														
сб.1994г.246	Капша рисовая молочная	150	5,31	4,45	22,7	152,09	0,16	0,67	0,015	0,1	144,17	177,46	44,73	1,07
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.2004г.601	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57	0,01	0,34	0,06	0,11	214	115,56	10,7	0,24
сб.1994г.694	Какао с молоком сгущенным	200	5	5	32	193	0,03	0,52	0,01	0	102,4	72	11,2	0,11
	Всего		17,4	19,24	84,39	580,22	0,27	1,53	0,085	0,82	472,42	402,52	84,98	3,7
Обед														
сб.2000г.1	Салат "Витаминка"	60	0,9	3	6,6	57	0,03	13,47	0	1,89	20,025	23,79	14,72	0,48
сб.1994г.110	Борщ из свежей капусты с пыленком	250/25	9,84	7	8,71	137,2	0,06	9,61	0	2,2	49,19	147,34	33,88	2,53
сб.2004г.580	Сметана в суп	20	0,6	2	0,58	22,72	0	0,1	0,02	0	18	12,4	2	0,02
сб.2004г.437	Гуляш из говядины	80/50	18,07	8,45	25,2	249,13	0,06	0,13	0	0,286	7,8	129,21	15,67	1,86
сб.2004г.415	Макаронные изделия отварные	1/150	5,17	3,47	31,48	177,83	0,12	0	0,013	1,03	16,57	71,93	27,28	0,92
сб.2000г.83	Компот из брусники	200	0	0	30	120	0,03	0,52	0,01	0	102,4	72	11,2	0,11
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
	Всего		36,75	27,5	132,26	923,54	0,37	23,83	0,043	6,016	225,84	494,17	123,1	8,2
Полдник														
сб.2000г.93	Пирожок с яблоком	75	4,35	2,25	14,35	95,05	0,01	0,34	0,06	0,11	214	115,56	10,7	0,24
сб.2004г.708	Сок Грушевый натуральный	1/200	2	0,2	5,8	33	0,04	24,5	0	1,6	20	36	10	0,2
	Всего		6,35	2,45	20,15	128,05	0,05	24,84	0,06	1,71	234	151,56	20,7	0,44
	Итого: 1день		60,5	49,19	236,8	1631,91	0,69	50,2	0,188	8,546	932,26	1048,3	228,78	12,34

2-й день (Вторник)

	Завтрак		Б	Ж	У	целлюлоза(клет)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
сб.1994г.297	Запеканка из творога	150	22,5	19,95	20,55	351,75	0,04	0,35	0,04	0,11	117,36	160,15	21,31	0,69
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	30	0,98	5,1	30,53	171,94	0,06	0	0	0,53	10,88	56,25	17,63	0,9
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.2004г.1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	0,04	0,01	2,4	3	0,05	0,02
сб.2004г.913	Яблоки	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	14,08	0	0,18	14,08	9,68	7,92	0,53
сб.2004г.989	Фруктово-ягодный чай "Питомник с малиной"	200	0	0	3,99	15,96	0	0,2	0	0,16	0,18	0	0,2	0,01
сб.2004г.989	Всего		25,48	32,88	73,54	692	0,16	14,63	0,08	1,25	149,5	229,08	53,71	3,83
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													
сб.2004г.989	сб.2004г.989													

3-й день(Среда)

[illegible]

		11 день (Четверг)												
Завтрак		Б	Ж	У	ценность(кака)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
до 2004г: 956	Омлет натуральный	150	15,77	12,43	31,3	300,15	0,05	0,17	0,14	0,43	74,13	157,3	12,76	
	Хлеб бородинский	30	0,98	5,1	30,53	171,94	0,06	0	0,53	10,88	56,25	17,63	0,9	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	10,3	15,23	9,5	139,04	0,02	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68	
	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар в чай	15	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
сб.2004г: 706	Всего	10	0,09	0,01	0,3	1,65	4	0,02	4	2,2	1,2	0,06	0	
сб.2004г: 948	Всего	27,14	32,77	81,61	652,7	0,13	4,17	0,14	1,24	93,81	215,75	37,43	4,43	
Обед														
сб.2000г: 25	Салат из свежela с изюмом	60	1,46	6,11	10,4	102,43	0,05	4,93	0	2,46	35,88	55,59	24,06	1,29
	Рассольник Ленинградский с цыпленком	200/20	5,04	7,72	15,62	152,12	0	48,53	0,01	0,25	20,1	2,6	25,87	0,97
	Сметана в суп	20	0,6	2	0,58	22,72	0	0,1	0,02	0	18	12,4	2	0,02
	Жаркое по домашнему с говядиной	80/150	16,56	8,59	12,42	193,23	0,023	39,58	0	0,153	9,64	1	17,11	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
	Хлеб бородинский	30	0,98	5,1	30,53	171,94	0,06	0	0	0,53	10,88	56,25	17,63	0,9
	Компот из облепихи	200	0	0	25,2	100,8	0,01	3,75	0	0,25	3,98	2,75	2	0,22
	Всего		26,16	29,7	104,09	788,3	0,173	96,89	0,03	3,903	103,08	130,59	95,27	5,79
	Ужин													
	сб.2000г: 130	Булочка Домашняя	50	3,3	5,9	21,2	151,1	0,1	0	0	0	22,9	132,1	48,7
сб.2000г: 627	Сок персиковый	200	0,2	0	13,6	55,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,6
Всего		3,5	5,9	34,8	206,3	0,12	4	0	0,2	36,9	146,1	56,7	2,1	
Итого: 4-день		56,8	68,37	226,5	1647,3	0,293	194,89	0,03	4,123	43,98	278,89	153,17	7,95	

5-й день(Пятница)														
	Завтрак		Б	Ж	У	вместности(когда)	В.1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
сб.2004г.465	Капша гречневая молочная	150	8,27	3,67	33,38	200	0,18	0,71	0,015	0,036	156,2	210,3	91,3	2,11
сб.2004г.809	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	41,3	0,03	14,08	0	0,18	14,08	9,68	7,92	0,53
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0,35	7,25	37,5	37,5	11,75	0,6
сб.2004г.601	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57	0,01	0,34	0,06	0,11	214	115,56	10,7	0,24
сб.2004г.1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	0,04	0,01	2,4	3	0,05	0,02
сб.1994г.694	Какао с молоком ступенным	200	5	5	32	193	0,03	0,52	0,01	0	102,4	72	11,2	0,11
	Всего		20,64	26,61	103,3	735,62	0,32	15,65	0,125	0,946	500,93	448,04	139,52	5,29
Обед														
сб.2000г.31	Салат "Ромашка"	60	1,08	6,06	9,18	95,58	0,03	2,96	0	1,48	21,53	33,35	14,44	0,77
сб.2004г.157	Соленья Домашняя	1/250	14,5	11,2	4,6	177,2	11,45	1,95	0	29,19	63,82	0	27,19	1,03
сб.2000г.60	Капустя тушенная с говядиной	80/150	21,3	19,5	21,3	345,9	0,12	0,58	0,02	0,95	74,46	153,59	48,34	1,51
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб.2000г.85	Компот из черной смородины	200	0	0	30	120	0,03	0,52	0,01	0	102,4	72	11,2	0,11
	Всего		39,05	40,34	94,77	898,34	11,7	6,01	0,03	32,23	274,06	296,44	119,52	5,7
Полдник														
сб.2000г.114	Булочка сложенная с изюмом	60	4,2	5,52	41,64	233,04	0,17	0,13	0,01	0,02	51,27	175,66	57,7	1,95
сб.2004г.701	Сок абрикосовый	1/200	1,6	0,18	4,61	26,46	0,04	24,5	0,01	1,6	20	36	10	0,2
	Всего		5,8	5,7	46,25	259,5	0,21	24,63	0,02	1,62	71,27	211,66	67,7	2,15
Зстр.	Итого:5день		65,49	72,65	244,32	1893,46	12,23	46,29	0,175	34,796	846,26	956,14	326,74	13,14

6-й день (Суббота)													
Завтрак													
сб.1994г.246	Каша рисовая молочная	150	5,31	4,45	22,7								
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35								
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34								
сб.2004г.988	Фруктово-ягодный чай"Шиповник и яблоко"	1/200	0,6	0,03	3,99								
	Всего		8,08	8,06	56,38								
Обед													
сб.2000г.1	Салат "Витаминка"	60	0,9	3	6,6								
сб.1994г.110	Борщ из свежей капусты с цыпленком	250/25	9,84	7	8,71								
сб.2004г.580	Сметана в суп	20	0,6	2	0,58								
сб.2004г.437	Гуляш из говядины	80/50	18,07	8,45	25,2								
сб.2004г.415	Макаронные изделия отварные	1/150	5,17	3,47	31,48								
сб.2000г.83	Компот из брусники	200	0	0	30								
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35								
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34								
	Всего		36,75	27,5	132,26								
Полдник													
сб.2000г.93	Пирожок с яблоком	75	4,35	2,25	14,35								
сб.2004г.708	Сок Грушевый натуральный	1/200	2	0,2	5,8								
	Всего		6,35	2,45	20,15								
	Итого: бдень		51,18	38,01	208,79								

7-й день(Понедельник)

Завтрак													
сб.1994г.283	Каша пшенная молочная	150	3,88	6,63	21,5								
сб.2004г.1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13								
сб.1994г.6	Бутерброд с колбасой п/к	30/15	10,12	15,22	10,18								
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01								
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35								
сб.2004г.324	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,33	0,94	17,37								
	Всего		18,34	33,71	83,54								
Обед													
сб.2000г.11	Салат "Осенний"	60	0,72	5,94	2,76								
сб.1994г.140	Суп с макаронами, цыпленком	200/25	2,4	1,6	16,8								
сб.2000г.54г	Котлета из говядины	80	10,24	6,24	12								
сб.2004г.486	Рягу овощное	150	4	10	20								
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35								
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01								
сб.2000г.85	Компот из вишни	200	0,05	0,01	13,51								
	Всего		20,34	27,46	99,43								
Полдник													
сб.2000г.121	Булочка Творожная	50	5,9	2,9	21,3								
сб.2004г.703	Сок Яблочный	1/200	1,96	0,21	5,8								
	Всего		7,86	3,11	27,1								
Итого:7день			46,54	64,28	210,07								

8-й день (Вторник)		Б	Ж	У	ценности (кал)		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
сб. 1994г. 286	Омлет с колбасой вареной	150	16,35	30,5	3,8	355,1	0,07	0,21	0,17	0,57	81,15	163,7	15,1	1,91
сб. 2004г. 1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	0,04	0,01	2,4	3	0,95	0,02
сб. 1994г. 629	Чай с сахаром	1/200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0	0,26	4,6	0	0,03
сб. 2004г. 493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб. 2004г. 956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб. 2004г. 913	Яблоки	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	14,08	0	0,18	14,08	9,68	7,92	0,53
	Всего	19	41,73	52,6		661,97	0,17	14,29	0,21	1,37	109,68	213,88	41,2	4,77
Обед														
сб. 2000г. 18	Винегрет с кукурузой	60	1,08	6	6	82,32	0,37	16,27	1,26	1,39	16,93	0	9,28	0,55
сб. 1994г. 128	Расходный Домашний с пылеником	200/25	4,96	3,68	10,43	109,6	0	45,38	0,01	0,19	18,7	2,2	21,57	0,79
сб. 2004г. 423	Бифефторанов	80/50	7,2	11,26	10,43	171,9	0,08	62,3	0	0,98	23	0,29	4,98	0,3
сб. 1994г. 520	Картофельное пюре	150	2,4	5	17,48	124,52	0,08	19,66	2,33	0,23	19,78	0,04	16,05	0,61
сб. 2004г. 956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб. 2004г. 493	Хлеб пшеничный	30	0,28	0,27	14,01	67,59	0,045	0	0	0,39	6,9	0	9,9	2,52
сб. 2004г. 742	Кисель плодово ягодный	1/200	0,27	0	31,32	126,36	0,31	35,2	0	0,07	3,75	8,92	1,22	1,86
	Всего		18,84	29,61	113,75	796,89	0,925	178,81	3,6	3,6	96,31	48,95	74,75	7,23
Полдник														
сб. 2000г. 116	Булочка Крученик	60	3,05	4,05	26,95	156,45	0	36,48	0	0	6,63	0	4,62	0,35
сб. 2004г. 955	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	0,36	20	0,2	0,2	24,2	182	28	3,4
	Всего		9,05	10,45	36,35	275,65	0,36	56,48	0,2	0,2	248,63	182	32,62	3,75
Итого: 8 день		46,89	81,79	202,7		1734,51	1,455	249,58	4,01	5,17	454,62	444,83	148,79	15,75
Завтрак														
9-й день (Среда)		Б	Ж	У	ценности (кал)		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
сб. 1994г. 297	Запеканка из творога	150	22,5	19,95	20,55	351,75	0,04	0,35	0,04	0,11	117,36	160,15	21,31	0,69
сб. 2004г. 601	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57	0,01	0,34	0,06	0,11	21,4	115,56	10,7	0,24
сб. 2004г. 956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб. 2004г. 694	Какао с молоком ступеням	200	5	5	32	193	0,03	0,52	0,01	0	102,4	72	11,2	0,11
	Всего	33,07	34,56	72,9		734,92	0,12	1,21	0,11	0,57	441,01	385,21	54,96	1,64
Обед														
сб. 2000г. 2	Салат "Ералаш"	60	0,98	5,13	4,54	68,25	0,09	20,04	0,07	0,09	40,37	2	16,42	0,8
сб. 1994г. 138	Суп картофельный с рисом , с сайрой	200/25	4,98	6,57	14,71	137,89	0,12	10,33	0	1,06	21,49	76,57	31,44	1,15
сб. 2000г. 68	Голубцы. Ленивые с соусом	80/40	12,8	12,4	19,2	239,6	0,1	22,27	0	2,98	72,36	206	46,52	2,84
сб. 2000г. 74	Пюре "Розовое"	150	2,7	4,05	16,65	113,85	0,11	0	0	0,7	80,07	120,11	0,26	2,06
сб. 2004г. 956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб. 2004г. 493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб. 2004г. 85	Компот из черной смородины	200	0,07	0,01	15,31	61,61	0,01	3,75	0	0,25	1,3	2,75	2	0,22
	Всего	23,7	31,74	100,1		780,86	0,5	56,39	0,07	5,69	227,44	444,93	114,99	9,35
Полдник														
сб. 2000г. 126	Булочка "Всемушка"	60	4,8	3,6	37,68	202,32	0,01	0,34	0,06	0,11	21,4	115,56	10,7	0,24
сб. 2004г. 627	Сок яблочно-виноградный	1/200	1	18,2	76,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,6	
	Всего	5,8	3,6	55,88	279,12	0,03	4,34	0,06	0,31	228	129,56	18,7	0,84	
Итого: 9 день		62,57	69,9	228,88		1794,9	0,65	61,94	0,24	6,57	896,45	959,7	188,65	11,83
5стр.														

8-й день (Четверг)

...й день (Четверг)														
Завтрак			Б	Ж	У	ценности(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
сб.2004г. 465	Каша гречневая молочная	150	8,27	3,67	33,38	199,63	0,17	0,67	0,015	0,03	141,72	201,05	86,45	2,53
сб.2004г. 1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	0,04	0,01	2,4	3	0,05	0,02
сб.2004г. 601	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57	0,01	0,34	0,06	0,11	115,56	10,7	0,24	
сб.2004г. 913	Бананы	100	0,1	1,5	21	97,9	0,03	14,08	0	0,18	14,08	9,68	7,92	0,53
сб.2004г. 493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.2004г. 956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб.2004г. 989	Плодово-ягодный чай "Пиптовник с малиной"	200	0	0	3,99	15,96	0	0,2	0,16	0,18	0	0,2	0,01	
	Всего		15,54	22,21	88,79	614,81	0,28	15,29	0,115	1,1	384,23	366,79	123,67	5,61
Обед														
сб.2000г. 1	Салат "Витаминка"	60	0,9	3	6,6	57	0,03	13,47	0	1,89	20,025	23,79	14,72	0,48
сб.2004г. 113	Борщ Сибирский с пылленком	200/25	4,72	3,44	12,8	101,04	11,45	1,95	0	29,19	63,82	0	27,19	1,03
сб.2000г. 53	Горбуша тушеная с овощами	80/40	21,6	9,6	7,8	204	0,2	2,82	0,02	1	127,12	333,52	92,66	2
сб.1994г. 512	Рис припущенный	150	2,79	4,09	28,33	161,29	0	43,73	0,75	2,26	21	51	101,74	4,81
сб.2004г. 493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.2004г. 956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб.2004г. 631	Компот из яблок	1/200	0,33	0	22,66	91,96	0	1,02	0	0	0,68	0	0	0,1
	Всего		32,51	23,71	107,88	774,95	11,75	62,99	0,77	34,95	244,5	445,81	254,66	10,7
Полдник														
сб.2000г. 114	Булочка сладкая с изюмом	60	4,2	5,52	41,64	233,04	0,17	0,13	0,01	0,02	51,27	175,66	57,7	1,95
сб.2004г. 1021	Вифильваренец	200	6,8	5	11	116,2	0	0	0,04	0,04	125	188	32	0,2
	Всего		11	10,52	52,64	349,24	0,17	0,13	0,05	0,06	176,27	363,66	89,7	2,15
	Итого: 10день		59,05	56,44	248,71	1739	12,2	78,41	0,935	36,11	805	1176,3	468,03	18,46

11-й день (Пятница)

11-й день(Пятница)														
Завтрак			Б	Ж	У	ценности(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
сб.2004г.340	Омлет натуральный	150	15,77	12,43	31,3	300,15	0,05	0,17	0,14	0,43	74,13	157,3	12	1,76
сб.2004г.1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	0,04	0,01	2,4	3	0,05	0,02
сб.2004г.809	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	41,3	0,03	14,08	0	0,18	14,08	9,68	7,92	0,53
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,6	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,6
сб.1994г.6	Бутерброд с колбасой п/к	30/15	10,12	15,22	10,18	210,7	0,06	42,11	0,08	0,23	5,1	0,75	4,13	0,38
сб.2004г.319	Чай с молоком стуженым	200	1,86	4,3	17,76	117,18	0,03	0,87	0,02	0	80,29	60	9,33	0,08
Всего			28,68	43,5	87,82	850,02	0,21	57,23	0,28	1,2	183,25	268,23	45,18	3,37
Обед														
сб.2000г.11	Салат "Осенний"	100	1,2	9,9	4,6	112,3	0,016	80,08	0,33	0,075	28,38	1,25	11,82	0,28
сб.1994г.138	Суп картофельный с крупой, пылленком	250/25	11,3	9,8	13,8	188,6	8	55,25	0,01	0,1	45,51	5,3	37,98	1,81
сб.2004г.437	Гуляш из говядины	100/75	22,59	10,56	6,5	211,4	0,08	0,16	0	0,36	9,75	215,35	19,59	2,33
сб.2000г.75	Капуста свежая тушеная	200	4,6	7	19,6	159,8	0,15	34,95	4,13	0	35,16	0,07	28,53	1,08
сб.2004г.956	Хлеб бородинский	30	0,98	5,1	30,53	171,94	0,06	0	0	0,53	10,88	56,25	17,63	0,9
сб.2004г.493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.2000г.85	Компот из вишни	200	0,05	0,01	13,51	54,33	0,01	3,65	0	0,21	2,91	1,98	1,9	0,12
Всего			42,24	42,55	97,88	943,43	8,346	174,09	4,47	1,935	137,19	280,2	124,05	8,2
Полдник														
сб.2000г.94	Ватрушка с повидлом	50	3	1,4	33,9	160,2	30,2	29,2	0	28,2	112,2	137,3	33,25	0,9
сб.2004г.707	Сок абрикосовый	1/200	0	0	14	56	0,04	24,5	0	1,6	20	36	10	0,2

12-й день (Суббота)		3	1,4	47,9	216,2	30,24	53,7	0	29,8	132,2	173,3	43,25	1,1
Всего		73,92	87,45	233,6	2009,65	38,796	285,02	4,75	32,935	452,64	721,73	212,48	12,67
Итого: 11 день													
Завтрак		Б	Ж	У	ценности(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
сб.1994г.:283	Каша пшенная молочная	150	3,88	6,63	21,5	2,25	9,2	0,75	76,68	0	1,2	8,9	0,48
сб.2004г.:956	Хлеб бородинский	30	0,98	5,1	30,53	0,06	0	0	0,53	10,88	56,25	17,63	0,9
сб.1994г.:1	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	10,3	13,23	9,5	259,04	0,02	0	0,26	4,6	0	6,6	1,68
сб.1994г.:628	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сб.2004г.:706	Сахар в чай	15	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03
сб.2004г.:948	Лимон	10	0,09	0,01	0,3	1,65	4	0,02	4	2,2	1,2	0,06	
Всего		15,25	26,97	71,81	683,74	2,33	13,2	0,75	77,49	19,68	59,65	34,33	3,15
Обед													
сб.2000г.:25	Салат из свежесы с изюмом	60	1,46	6,11	10,4	102,43	0,05	4,93	0	2,46	35,88	55,59	24,06
сб.1994г.:132	Рассольник Ленинградский с пылеником	200/20	5,04	7,72	15,62	252,12	0	48,53	0,01	0,25	20,1	2,6	25,87
сб.2004г.:580	Сметана в суп	20	0,6	2	0,58	22,72	0	0,1	0,02	0	18	12,4	2
сб.2000г.:59	Жаркое по домашнему с говядиной	80/150	16,56	8,59	12,42	293,23	0,023	39,58	0	0,153	9,64	1	17,11
сб.2004г.:493	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0	0	0,26	4,6	0	6,6
сб.2004г.:956	Хлеб бородинский	30	0,98	5,1	30,53	171,94	0,06	0	0	0,53	10,88	56,25	17,63
сб.2000г.:85	Компот из яблок	200	0	0	25,2	100,8	0,01	3,75	0	0,25	3,98	2,75	2
Всего		26,16	29,7	104,09	988,3	0,173	96,89	0,03	3,903	103,08	130,59	95,27	5,79
Полдник													
сб.2000г.:130	Булочка Домашняя	50	3,3	5,9	21,2	151,1	0,1	0	0	22,9	132,1	48,7	1,5
сб.2000г.:627	Сок персиковый	200	0,2	0	13,6	55,2	0,02	4	0	0,2	14	8	0,6
Всего		3,5	5,9	34,8	206,3	0,12	4	0	0,2	36,9	146,1	56,7	2,1
Итого: 12 день		44,91	62,57	210,7	1878,34	0,293	104,89	0,03	4,123	143,98	278,89	153,17	7,95

Проверил:

(ф.И.О. занимаемая должность специалиста Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области)

(подпись)

Примечание:

сб.2000г. - Сборник рецептов блюд/мучных кушарных и кондитерских изделий/рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания. Новосибирская пищевая лаборатория качества. Новосибирск, 2000г.

сб.2004г. - Сборник рецептов блюд и кушарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебродифо" г.Москва, 2004г.

сб.2008г. - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кушарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов, и детских оздоровительных учреждений. ООО "Уральский региональный центр питания", г.Пермь, 2008г.

сб.1994г. - Сборник рецептов блюд и кушарных изделий для предприятий общественного питания. ТОО "Грилья" г.Москва, 1994г.

7стр.



Организация: меду. лицей № 9
Столовая

Ведомость контроля за рационом питания детей с 7 до 11 лет, к примерному меню.

№ п/п	Наименование продуктов	группы продуктов	Норма* продукта в граммах г (нетто)	Количество продуктов в нетто по дням в г на одного человека												В среднем за 10 дней	Отклонен ме от нормы в % (+/-)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	мясо говядина		70	80	80		80	80	80		80	80		80	80	720	11
2	колбаса вареная, колбас.		15							30		50				80	-40
3	рыба		58			80				100		30	80			290	-39
4	яйцо		шт	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	4	1	19	20
5	творог		50		150		50	150				150		100	50	650	10
6	сметана, кисломолочная прод.		20		110	20		20		10			200			360	-34
7	сыр		20						20	20						60	-50
8	масло сливочное		10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	0
9	масло растительное		15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	0
10	куры		100	46	46	46			46	46	46		46	46		368	-25
11	картофель		100	100	50	120	75	200	100	80	180	100	50	100	75	1230	20
12	овощи		100	80	60	90	100	200	80	90	100	200	100	100	100	1300	15
13	фрукты, ягоды		150	76	126	130	26	130	76	30	100		150	130	26	1000	-37
14	сахар		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240	0
15	чай, кофе, кофеи		0,001	0,001	0,001			0,001	0,001			0,001				0,005	0
16	сок приправы		200	200	200	200	200	200	200	200		200		200		1400	-20
17	молоко		300	100	100	200	100	100	100	100	300	100	100	100	100	1500	-43
18	хлеб		80	80	80	80	100	80	80	100	90	80	80	80	100	1040	-15
19	Мука пшеничная	15 гр.		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	0
20	Крупы, бобовые	45 гр.		45	25	25	25	45	25	25	25	25	25	25	25	265	-34
21	Макаронные изделия, крупы, боб.	15 гр.		15	15			15	15		15		15			90	-60
22	Дрожжи хлебопекарские	1 гр.		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	0
23	Соль	5 гр.		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	0
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника: