

Согласовано
 Территориальный отдел
 Управления Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав
 потребителей и благополучия человека
 по Краснодарскому краю в
 Белореченском, Апшеронском районах,
 городе Горячий Ключ.
 И.о.начальника территориального отдела
 _____ Н.М. Перякина
 " 01 " _____ " 2020 г

Разработано
 ООО "Вита Дейн"
 Р.С. Сабулюк
 " _____ " 2020 г
 Согласовано
 Директор _____
 " _____ " 2020 г

Примерное меню обедов для возрастной категории 7-11 лет (Зима- Весна)

№	День: понедельник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
Понедельник																	
73	Икра кабачковая	60	0,98	4,00	2,80	51,12	0,02	0,02	2,00	0,00	0,37	20,20	30,40	6,10	0,50	0,10	0,00
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	0,06	0,70	12,11	53,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	32,98	2,78	0,15	0,00	0,00
212	Омлет с колбасой или сосисками	180	13,80	18,41	27,90	332,49	0,08	0,35	2,85	0,18	1,60	220,25	297,00	21,37	0,00	1,45	0,02
360	Сок плодовой или ягодный натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,00	0,00	0,00
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	40,00	80,00	7,00	0,20	2,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,03	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие	150	1,35	0,15	13,50	60,75	0,05	0,09	12,88	0,00	0,80	32,00	39,00	12,00	1,05	0,10	0,00
	Итого	1070	28,35	29,08	122,91	865,74	0,44	0,52	22,01	0,26	3,63	401,55	606,88	90,85	4,30	3,65	0,03

День: вторник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
	Выход,г	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
		Б	Ж		У											
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
81	Борщ со сметаной	200	6,00	6,50	5,44	104,26	0,07	0,00	0,00	0,00	141,90	185,60	0,00	0,00	0,76	0,01
256	Мясо тушеное	80	10,46	16,54	2,05	198,90	0,06	0,17	0,14	0,00	109,89	131,40	4,00	0,00	2,34	0,02
171	Каша гречневая	150	3,99	4,20	36,37	199,24	0,05	0,00	0,00	1,80	10,40	67,30	14,40	1,13	0,00	0,00
338	Фрукты или ягоды свежие	180	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	15,00	0,14	0,98	36,00	61,20	28,80	1,08	0,18	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,39	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	Итого	930	27,30	28,16	123,15	855,24	0,43	21,26	0,25	3,68	369,22	556,19	91,76	4,42	3,35	0,03
День: среда Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
Выход,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Б	Ж	У													
131	Горох овощной отварной	60	3,36	0,46	7,70	48,38	0,07	0,02	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	0,00	0,54	0,00
87	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	0,14	13,91	9,27	162,83	0,00	0,03	4,86	0,05	47,30	144,27	10,00	0,78	0,05	0,00
1391	Шницель рыбный натуральный	80	6,06	5,63	6,02	98,99	0,00	0,05	2,39	0,08	42,24	120,36	18,42	1,09	0,63	0,02
125	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,08	0,07	14,42	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82	0,28	0,00
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,13	0,22	0,30	0,17	206,43	108,56	2,36	0,00	2,00	0,02
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	11,30	1,43	11,40	103,67	0,01	0,01	0,00	0,45	4,65	13,50	3,00	0,30	0,00	0,00
	Итого	765	28,13	27,07	119,61	834,57	0,44	0,48	22,11	0,26	369,13	568,43	92,10	4,41	3,50	0,04

День: четверг Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
73	Икра кабачковая	0,98	4,00	2,80	51,12	0,02	0,02	2,00	0,00	0,37	20,20	30,40	6,10	0,50	0,10	0,00
96	Рассольник Ленинградский	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,13	0,00	0,00	1,25	129,15	56,73	0,18	0,93	0,47	0,03
265	Плов	11,90	13,52	31,60	295,68	0,10	0,14	1,70	0,15	0,30	118,90	266,80	32,30	0,00	0,87	0,01
338	Плоды или ягоды свежие	1,35	0,15	13,50	60,75	0,05	0,09	12,88	0,00	0,80	32,00	39,00	12,00	1,05	0,10	0,00
385	Молоко кипяченое	5,80	5,00	9,60	106,60	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	40,00	80,00	7,00	0,20	2,00	0,00
360	Сок плодовой или ягодный натуральный	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	Итого	27,08	28,34	118,11	835,82	0,44	0,48	20,72	0,23	3,47	387,80	556,68	85,18	4,10	3,54	0,04
День: пятница Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
52	Салат из свежеслы отварной	0,80	3,00	4,58	48,52	0,01	0,02	1,98	0,00	0,00	11,36	20,48	10,47	0,80	0,00	0,00
Л 139	Суп картофельный с бобовыми	4,80	6,00	22,00	161,20	0,00	0,10	0,00	0,04	1,70	145,70	173,30	8,00	0,00	1,13	0,01
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	14,56	18,72	18,20	299,52	0,07	0,11	2,00	0,05	0,20	136,80	218,54	8,70	0,00	2,02	0,03
338	Плоды или ягоды свежие	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	0,14	15,00	0,14	0,98	36,00	61,20	28,80	1,08	0,18	0,00
377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
	Итого	27,25	28,76	113,88	823,36	0,41	0,52	22,09	0,23	3,54	403,16	591,42	91,97	4,34	3,33	0,04

День: среда Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
	Выход, г	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
		28,25	29,02		111,79											
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,10	0,05	0,85	0,01	0,08	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,00	0,00	0,00
99	Суп из овощей (со сметаной)	200	0,12	5,32	9,15	0,07	0,05	9,38	0,15	2,00	194,98	49,28	0,00	0,00	1,58	0,04
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	15,35	16,00	18,33	0,12	0,24	6,20	0,00	0,00	68,17	300,06	42,09	2,40	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,50	1,90	15,20	0,01	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,38	0,00	0,00
385	Молоко кипяченое	200	4,80	5,00	9,60	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	40,00	80,00	7,00	0,00	2,00	0,00
360	Сок плодовой или ягодный натуральный	200	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	Итого	933	28,25	29,02	111,79	0,42	0,49	21,47	0,24	3,62	372,40	556,09	90,49	4,42	3,58	0,04
День: четверг Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
Выход, г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	25,94	28,59	120,76													0,41

День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 7-10 лет	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
133	60	0,56	2,00	0,56	22,48	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,00	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
96	200	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,13	0,00	0,00	1,25	129,15	56,73	0,18	0,93	0,47	0,03
239 / 33	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,02	0,07	1,25	0,15	1,48	43,78	94,71	17,81	0,30	0,78	0,01
302	150	9,90	14,33	27,53	278,69	0,00	0,12	15,09	0,08	0,00	130,31	225,45	7,46	0,00	1,86	0,00
349	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,39	0,00	0,00
	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
Итого	790	26,43	28,91	118,29	839,07	0,43	0,51	20,10	0,23	3,43	395,82	552,33	89,51	4,24	3,42	0,04
		Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,04
		890,3	27,35	28,34	118,61	0,43	0,50	21,53	0,24	3,54	387,36	573,38	88,98	4,30	3,51	0,04
		Среднее за 10 дней (фактич.)														