УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Июсская СОШ"

_Т.С. Михайлова

Меню приготовляемых блюд

МБОУ "Июсская СОШ"

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, с. Июс, ул. Первомайская, 16 А

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся МБОУ «Июсская СОШ» от 7 до 11 лет.

При составлении меню использовали Новейший сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий и образовательных учреждений М.В.Климова 2016 года.

Примерное десятидневное меню утверждено директором МБОУ «Июсская СОШ» Михайловой Т.С.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.4.1,2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных учреждениях».

Для детей предусматривается единое меню, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

Цикличным меню предусмотрено одноразовое питание (завтрак)

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Цикличное меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходное дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

Рацион питания для воспитанников сбалансированы с учетом «Норм физиологических потребностей в энергия и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 25% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых веществах и энергии за счет четырехразового питания. Рацион питания оптимизирован по содержанию макро- и микронутриентов.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г., № 1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требование к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего образования от 23.07.2008 года.

СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН и 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 3.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);

СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептур исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или нерекомендуемые для использования в питание обучающихся. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых инфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиенические значение.

Большинство рецептур и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).

Период: осень-зима **Категория**: дети 7-11лет

№ рец.				Macc	Пище	вые веп	цества			BI	итаминь	I		мине	еральн	ые вещ	ества
•	-			a													
	Прием пищи,		He	порц		270	***	энерг.	B^{1}	B^2	Α	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
	наименование блюд,	Брутт	TTO	ии	Белки	Жир	Угле -	цен.			11	PP			1118	1	10
	состав	о (г)	(r)	(r)	(r)	н (L)	воды	(ккал)	10			- 10					10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		I	I	1	ı	Д	ень 1,	неделя	1		1	1	1	1		I	_
	Завтрак																<u> </u>
54-16к-2020	Каша Дружба			200,0	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	15	15														
	Крупа пшенная	11	11														
	вода питьевая	70,0	70,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	102	102														
	масло сливочное 82,5 %	5,0	5,0														
	м.д.ж.																
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
627-сб-2020	Яблоко			100,0	0,4	0,4	8,9	40.4	0,03	0,03	0,0	0,31	10,0	16,0	9	11	2,2
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														+
	Хлеб в	-		30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
	ассортименте																
	Чай черный			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
54-6гн-2020	байховый с																
	молоком и сахаром																
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
			150,														
	вода	150,0	0								ļ		ļ				<u> </u>
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														<u> </u>
	Итого за завтрак			560, 0	16,1	18,0	53,7	440,2	0,2	0,42	126,0	1,5	11,0	524, 5	74,3	400,6 9	4,88

№ рец.					Пище	вые вег	цества	энер		ВІ	тами	ны		мин	ералы	ње ве	щества
	Прием пищи, наименование	Брут	Нетто	Масса порци	Белк	Жир	Угле	г. цен. (кка	B ¹	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюд, состав	(r)	(r)	и (г)	и (г)	н (L)	воды	л)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
					ден	ь 2, н	еделя	1									
	Завтрак																
54-19к-2020	Суп молочный с			200,0	5,26	5,52	18,4	144,7	0,08	0,2	38,0	0,34	1,4	190, 6	22,4	141, 8	0,4
	макаронными изделиями	60,0	60,0	+													
	вода Макаронные изделия высшего сорта	16,0	16,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	2,0	2,0														
	Молоко 3,2%	140,0	140,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
627-сб-2020	Яблоко			100,0	0,4	0,4	8,9	40,4	0,03	0,03	0,0	0,31	10,0	16,0	9	11	2,2
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0	0,0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128, 0	35,3	124, 0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			570,0	19,04	27,2	50	517,8	0,2 1	0,48	172, 0	1,42	11,7	643, 5	90,6	467, 9	4,6

		ı	ı	T		,	<u>день 3,</u>	неделя	1	ı	_	1	ı	ı	1	ı	
	завтрак																
54-23-2020	Огурец в нарезке	63,0		60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6	0,12	6	14	8	25	0,54
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке			150,0	4,4	5,4	30,9	190,0	0,2	0,1	9,0	1,3	28	72,0	39,0	12 5,0	1,:
	картофель	181,6	133,5														
	Масло подсолнечное	4,5	4,5														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	45,0	45,0														
	Мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2p-2020	Котлеты рыбные (горбуша)			50,0	8,8	3,4	3,7	80,6	0,1	0,1	27,5	3,5	0,5	14,0	19,5	10 6	0,5
	вода	7,0	7,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,0	1,0														
	Горбуша (филе)	45,2	40,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	9,5	9,5														
	Яйцо куриное	3,3	3,0														
54-2coyc-	Соус белый																
2020	основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0			1											
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														-
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб в			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,	0,6
	ассортименте															1	
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	10 9,0	1,
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0			<u> </u>											

Сахар-песок	3,0	3,0														1
Молоко сгущенное с	38,0	38,0														
сахаром																j
														107,	39	1
Итого за завтрак			540,0	20,85	14,6	72,6	504.5	0,37	0,25	57,9	5.6	34,7	231.9	9	6,1	4,24

						Д	ень 4,	неделя	я 1								
	Завтрак							, ,									
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком			200,0	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	0,5	329,0	0,5	5,0	151,0	63,0	242, 0	2,0
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,7	6,7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	80,0	80,0														
	Горошек зеленый консервированный	43,7	38,7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Яйцо куриное	88,	80,0														
627-сб-2020	Яблоко			100,0	0,4	0,4	8,9	40,4	0,03	0,03	0,0	0,31	10,0	16,0	9	11	2,2
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,	1,2
	напиток с молоком	120.0	1200													U	
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														<u> </u>
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			540,0	19,4	27,8	38,15	478.6	0,19	0,87	385,0	1,48	15,3	303,9	117, 2	405, 1	6,02

							день 5,	неделя	a 1								
	завтрак																
54-1к-2020	Каша жидкая			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,	0,8
	молочная															0	
	кукурузная																
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,														
	масло сливочное 82,5 %	5,0	5,0														
	м.д.ж.	3,0	3,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная	1,0	1,0														
	йодированная																
	Сыр твердых			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
54-13-2020	сортов в нарезке																
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-193-2020	Масло сливочное			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	(порциями)																
	Масло сливочное	10,0	10,0														
	несоленое																
	Хлеб в			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
	ассортименте																
	Чай черный			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
54-3гн-2020	байховый с																
	лимоном и сахаром																
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	-		195,														
	вода	195,0	0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб-2020	Мандарин			75,0	0,45	0,1	4,15	21,1	0,05	0	5,55	0,1	21,1	19,45	6,1	9,45	0,05
	Итого за завтрак			545, 0	15,95	24,6	56,75	512,9	0,21	0,32	178,5 5	1,36	22,6	470,2 5	64,8	346, 35	2,1

						день (6, неде л	ія 2									
	Завтрак																
54-1т-2020	Запеканка из			150,0	24,2	16,2	22,5	332,4	0,2	0,6	153,0	1,4	1,0	334,0	54, 0	446 ,0	1,0
	творога	26.0	26.0													, -	
	вода	36,0	36,0														
	ванилин	0,01	0,01														
	Крупа манная	9,7	9,7														ļ
	Масло сливочное 82,5%	5,2	5,2														
	м.д.ж.	0.7	0.7														
	Сахар-песок	9,7	9,7														
	Сметана 15%	5,2	5,2														<u> </u>
	Творог 9% м.д.ж.	139,5	139,5														
	Сухари панировочные	5,2	5,2														
	Яйцо куриное	4,4	4,0														
	Соль поваренная	0,4	0,4														
	йодированная			200			1=0	-10		0.01					• •	• •	
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26, 1	0,6
7.4.1	Чай черный			200,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
54-1гн- 2020	байховый (без сахара)																
	вода	200,0	200,0														
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
627-сб- 2020	Груша			150,0	0,5	0,4	13,9	63,5	0	0	2,7	0,1	6,8	25,7	16, 2	21, 6	2,7
	Итого за завтрак			560,0	27,1	16,9	65,8	526,6	0,25	0,64	155,7	2,06	8,0	375,6	86, 5	505	5,5

							день 7 н	еделя	2								
	Завтрак																
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом			200,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155,0	70, 0	225	3,2
	вода	51,5	51,5														
	Крупа пшенная	49,5	49,5														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,9	9,9														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	103,0	103, 0														
	изюм	10,0	10,0														
	Сахар-песок Соль поваренная	3,0 1,0	3,0														
	йодированная Сыр твердых сортов			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
54-13-2020	в нарезке																
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26, 1	0,6
54-6гн- 2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,	53, 8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150, 0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб- 2020	Апельсин			75,0	0,45	0,1	4,1	22,6	0	0	4,2	0,1	31,5	17,85	6,8 5	12, 1	0,15
	Итого за завтрак			545,0	19,85	22,3	69,7	561	0,47	0,39	156,2	1,7	32,5	545,3 5	112 ,15	480	5,03

					день	8, нед	целя 2										
	Завтрак																
54-30-2020	Омлет с морковью			200,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167, 0	86,0	280,0	4,0
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	12,9	12,9														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	64,5	64,5														
	Морковь	58,3	51,6														
	Яйцо куриное	113,6	103, 2														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
630-сб- 2020	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,2 5	8,25	12,75	0,08
53-19 ₃ - 2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн- 2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175, 0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			515,0	21,2	33,7	46,8	573,8	0,2 2	0,62	689, 4	1,64	32,5	324, 15	134, 15	429,8 5	5,7

					Пище	вые вег	цества			ВИ	тамин	НЫ		МИН	ералы	ные вец	цества
№ рец.	Прием пища, наименование блюд, состав	Брутт о (г)	Нетто (г)	Масса порци и (г)	Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды	энер г. цен. (кка л)	B¹	B^2	A	pp	С	Ca	Mg	Р	Fe
1 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	1	3	1	ень 9 <u>,</u>	I	1	10	11	12	13	14	13	10	17	10
54-173-2020	Завтрак Помидор в нарезке	61,1	60,0	60,0	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	0	79,8	0,3	15	8,4	12	15,6	0,6
54-1γ-2020	помидор в нарезке	01,1	00,0	,	1	ŕ	-	,	ĺ	Ť		ŕ		13,9		Í	Í
54-1г-2020	Макароны отварные			150,0	5,3	0,6	29,86	168,0	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	вода	306,0	306,0														
	Макаронные изделия	51,0	51,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые			60,0	8,4	6,0	4,7	106,1	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	вода	12,0	12,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,8	1,8														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	7,8	7,8														
54-3coyc-2020	Соус красный основной			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	бульон	50,0	50,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														

	Итого за завтрак			550,0	22,11	11,87	63,99	474	0,3 1	0,32	101, 3	3,5 7	18,1 5	177, 7	85,6	328.0 3	5,13
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														<u> </u>
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	вода	120,0	120,0														
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,6	3,3	11,1	90,8	0,04	0,14	0,0	0,19	0,3	0	33,3	124,0	1,2
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9 90,8	0,0 5 0,04	0,0 2 0,14	6,0	0,48	0,3	6,9	9,9 35,3	26,1 124,0	0,6
	Лавровый лист	0,01	0,01								_		_				
	йодированная	0,01	0,01														
	Сахар-песок Соль поваренная	1,25	1,25														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														

					Пищев	ые веше	ества			В	итамин	ы]	_	альны	e
№ рец.				Масс а порц			Уг ле -	энерг.	B^1	B^2	A	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	(г)	Белки (г)	Жир ы (г)	вод ы	цен.				FF			8		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	_				ень 10,	нелел			10		1	1.0	1	10	10	1 - 1	10
	Завтрак						<u>-</u>										
54-9к-2020	Каша вязкая молочная			200,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,	74,0	274,	2,0
	овсяная													0		0	
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11, 5	57,9	0,0 5	0,0	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	с молоком и сахаром																
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб-2020	Мандарин			100,0	0,6	0,14	5,5	28,1	0,06	0	7,4	0,14	28,1	25,9	8,1	12,6	0,06
	Итого за завтрак			560, 0	19,7	23,44	62,4	542,2	0,4	0,39	158,4	1,54	29,1	558, 4		529, 6	3,74

