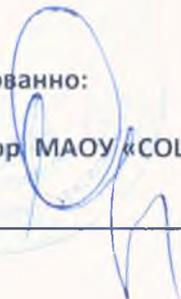


**Общество с ограниченной ответственностью
«Вкусняшки»**

Согласованно:
Директор МАОУ «СОШ» №81 г.Пермь

/Куклина А.В./

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Вкусняшки»

/Кулемина Н.Х./



**Примерное десятидневное меню
Для организации питания детей 11-18 лет
МАОУ «СОШ №81» г. Перми
На осенний-зимний период**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24
E-mail: urpn@59.rospotrebnadzor.ru
www.59.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

19 СЕН 2016 № 09/15802

на вход. № 8053 от 15.09.2016 г.

Директору ООО «Вкусняшки»
Н.Х. Кулеминой
614025, г. Пермь, ул. Коломенская, 5-64

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю рассмотрев Ваше заявление (вход. № 8053 от 15.09.2016 г.), согласовывает представленные Вами примерные 10-дневные меню для детей 7-10 лет и для детей 11 лет и старше на осенне-зимний период для организации питания детей в столовой МАОУ «СОШ № 81» г. Перми.

Заместитель руководителя

Н.В. Худанова
239-31-29


В.А.Хорошавин

Использована литература:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера»
5-е издание, переработанное и дополненное, г. Пермь 2013 г.

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.

**Форма 7. Обеспечение энергетической ценности питания и потребности
в основных пищевых веществах учащихся 11-18 лет,
получающих бесплатное питание, по данным накопительной ведомости в
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)**

Период	Белки, г/чел	Жиры, г/чел	Углеводы, г/чел	Калорийность, ккал/чел
<i>Итого за период:</i>	503,34	532,42	2061,87	15054,07
<i>Среднее за месяц:</i>	503,34	532,42	2061,87	15054,07
<i>Средн. в день на человека:</i>	50,33	53,24	209,19	1505,41
<i>Норма в день на человека:</i>	49,50	50,60	210,65	1492,15
<i>Выполнение нормы, %:</i>	101,68	105,22	98,88	100,89
<i>Соотношение Б : Ж : У:</i>	1,00	1,06	4,10	

Директор _____
Медработник _____

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
250,2013г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	6,14	6,05	48,00	271,04	0,07	0,04	0,10	20,0	24,09	49,69	9,64	0,48
94,2013г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/30г	2,36	12,62	14,88	182,48	0,04	0,03		60,0	9,60	24,00	4,20	0,36
497, 2013г	КАКАО С МОЛОКОМ	200г	4,86	4,00	39,13	211,96	0,06	0,21	1,17		170,95	156,25	40,75	1,31
Итого по подменю:			13,36	22,67	102,01	665,48	0,17	0,28	1,27	80,0	204,64	229,94	54,59	2,15
КОМПЛЕКС 2														
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	30г	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
395, 2013г	СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42	0,11	0,09			21,00	95,40	12,00	1,08
237,2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95		0,18	5,98	32,8	18,57	249,80	166,00	5,58
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05
Итого по подменю:			19,71	24,14	88,02	648,19	0,16	0,29	13,48	32,8	50,23	372,52	188,21	7,31
КОМПЛЕКС 3														
142,2013г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,91	5,95	9,07	97,97	0,06	0,06	30,32	7,5	37,77	47,58	20,71	0,74
381,2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	80	8,54	8,79	2,81	124,45	0,03		0,05		7,40	88,44	14,46	0,80
291,2013г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03		34,0	13,67	55,79	9,79	1,00
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	30г	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05
Итого по подменю:			22,24	23,27	104,28	715,94	0,29	0,12	37,87	41,5	75,50	238,63	59,37	3,52

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
253,2013г.	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	7,69	14,21	80,28	479,76	0,08	0,19	0,96	40,0	141,37	171,25	38,25	0,63
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
495, 2013г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200г	1,40	1,25	21,89	104,39	0,02	0,08	0,45		63,46	47,52	7,51	0,10
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г												

Итого по подменю: 11,37 15,70 116,93 654,47 0,13 0,28 1,41 40,0 210,83 238,27 49,96 1,06

КОМПЛЕКС 2

106, 2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	15г	0,11	0,02	0,28	1,69	0,01		1,05		2,55	4,50	2,10	0,08
381,2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	80	8,54	8,79	2,81	124,45	0,03		0,05		7,40	88,44	14,46	0,80
429, 2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10	0,22	0,17	33,87	36,0	56,76	128,64	43,14	1,56
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
519,2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	29,15	121,82	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

Итого по подменю: 15,86 18,18 75,88 530,38 0,30 0,24 234,97 36,0 85,16 244,48 67,30 3,42

КОМПЛЕКС 3

128,2013г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,62	18,13	12,43	227,58	0,06	0,14	16,30	150,0	104,80	83,09	18,25	0,59
412,2013г	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 80	80	13,73	4,99	7,31	129,07	0,06	0,08	1,04	20,8	9,88	91,65	11,70	0,82
414,2013г	РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180	4,58	7,33	48,48	278,21	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
453,2013	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,58	0,04	4,03	24,98	0,02	0,01	2,55		2,86	8,33	4,56	0,18
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
519,2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	29,15	121,82	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
199, 2008г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 165	150/15	36,21	58,56	4,14	688,38	0,09	0,13	0,37	95,9	60,25	307,77	41,32	2,57
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05

Итого по подменю: 38,49 58,80 38,42 836,78 0,12 0,14 0,37 95,9 66,71 327,29 45,53 2,95

КОМПЛЕКС 2

673,КАРТА	КНЕЛИ ИЗ КУР80	80	13,01	7,76	4,00	137,92	0,05	0,11	0,99	23,5	34,73	92,45	11,69	0,66
414,2013Г	РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180	4,58	7,33	48,48	278,21	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05
112,2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 160	160Г	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю: 20,67 16,13 106,36 653,33 0,19 0,20 20,99 55,9 80,32 233,60 66,30 6,10

КОМПЛЕКС 3

144,2013Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,21	4,74	22,30	156,65	0,27	0,10	16,50	20,0	36,63	96,58	38,93	2,16
107, 2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОДГАРНИРОВКА	30г			1,05	4,20	0,01	0,01	4,50		6,90	7,20	4,20	0,18
395, 2013г	СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42	0,11	0,09			21,00	95,40	12,00	1,08
195, 2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200г	2,93	10,93	18,77	189,94	0,12	0,09	32,55	12,0	44,28	79,00	36,40	1,31
494,2013г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,06	0,01	19,73	79,24			4,20		2,84	1,63	0,92	0,07
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66

Итого по подменю: 20,36 30,50 91,61 727,09 0,58 0,31 57,75 32,0 123,65 318,81 100,85 5,46

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

КОМПЛЕКС 1

319,2013г	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГ. МОЛОКОМ	150г	24,72	6,03	39,61	311,59	0,09	0,29	0,38	41,2	183,19	236,68	35,63	0,97
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
519,2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	29,15	121,82	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

Итого по подменю: 27,68 6,55 83,52 503,73 0,13 0,36 200,38 41,2 201,64 259,58 43,23 1,95

КОМПЛЕКС 2

50,2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ(50)	50	0,87	5,05	5,13	69,47	0,01	0,02	5,82		21,55	25,14	12,81	0,82
389, 2013г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100	100	12,85	19,43	11,49	276,36	0,07	0,02	4,33	23,1	22,05	159,69	26,32	1,55
195, 2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200г	2,93	10,93	18,77	189,94	0,12	0,09	32,55	12,0	44,28	79,00	36,40	1,31
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
507,2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	29,90	121,68	0,01	0,01	4,00		7,00	4,40	3,60	0,94

Итого по подменю: 19,09 35,81 80,05 727,77 0,24 0,15 46,70 35,1 100,88 287,73 83,33 4,95

КОМПЛЕКС 3

147,2013г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	250г	4,22	4,17	20,80	137,56	0,12	0,07	19,00	15,2	21,69	66,97	25,80	1,03
106, 2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	15Г	0,11	0,02	0,28	1,69	0,01		1,05		2,55	4,50	2,10	0,08
369,2013г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180/50	180/50	16,33	22,52	25,36	373,76	0,23	0,12	31,87	34,8	32,94	250,26	58,95	2,79
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
507,2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	29,90	121,68	0,01	0,01	4,00		7,00	4,40	3,60	0,94

Итого по подменю: 25,38 27,35 105,86 775,33 0,44 0,22 55,92 50,0 76,18 365,13 98,85 5,50

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
264,2013г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 250	250/10	8,89	17,05	47,48	378,91	0,12	0,15	0,68	40,0	109,31	153,00	29,34	1,43
91,2013г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35г	6,31	4,39	14,76	123,83	0,04	0,01	0,25	0,0	10,65	22,01	4,43	0,34
500,2013г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	24,42	131,69	0,04	0,15	0,90		126,71	95,17	15,03	0,15

Итого по подменю: 18,03 23,96 86,66 634,43 0,20 0,31 1,83 40,0 246,67 270,18 48,80 1,92

КОМПЛЕКС 2

106, 2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	15г	0,11	0,02	0,28	1,69	0,01		1,05		2,55	4,50	2,10	0,08
412,2013г	КОТЛета КУРИНАЯ 80	80	13,73	4,99	7,31	129,07	0,06	0,08	1,04	20,8	9,88	91,65	11,70	0,82
291,2013г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03		34,0	13,67	55,79	9,79	1,00
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	СОК	200г			24,00	96,00	0,04	0,20	8,00	0,0	40,00	36,00	20,00	0,40

Итого по подменю: 23,02 13,24 88,57 565,46 0,25 0,32 10,09 54,8 72,10 207,44 47,79 2,63

КОМПЛЕКС 3

143,2013г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	1,89	6,75	10,96	112,33	0,08	0,06	20,53	15,0	29,00	52,60	20,70	0,74
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	30г	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
381,2013г	КОТЛета ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	80	14,75	19,10	11,63	277,44	0,07	0,01	0,08	20,0	15,48	150,79	24,72	1,43
237,2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95		0,18	5,98	32,8	18,57	249,80	166,00	5,58
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05

Итого по подменю: 29,75 35,65 110,37 881,54 0,20 0,27 34,09 67,8 73,71 480,51 221,63 8,40

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
253,2013Г.	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	7,69	14,21	80,28	479,76	0,08	0,19	0,96	40,0	141,37	171,25	38,25	0,63
94,2013г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/30г	2,36	12,62	14,88	182,48	0,04	0,03		60,0	9,60	24,00	4,20	0,36
495, 2013г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200г	1,40	1,25	21,89	104,39	0,02	0,08	0,45		63,46	47,52	7,51	0,10
Итого по подменю:			11,45	28,08	117,05	766,63	0,14	0,30	1,41	100,0	214,43	242,77	49,96	1,09
КОМПЛЕКС 2														
345,2013Г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	90	17,19	12,69	15,03	243,15	0,13	0,11	0,51	24,9	31,67	127,61	21,61	0,73
237,2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95		0,18	5,98	32,8	18,57	249,80	166,00	5,58
106, 2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	15Г	0,11	0,02	0,28	1,69	0,01		1,05		2,55	4,50	2,10	0,08
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05
Итого по подменю:			30,08	22,45	101,95	730,19	0,17	0,30	7,54	57,7	59,25	401,43	193,92	6,77
КОМПЛЕКС 3														
155,2013Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250Г	2,71	2,50	20,45	115,15	0,11	0,07	16,50	10,0	17,70	87,85	26,45	1,01
106, 2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	15Г	0,11	0,02	0,28	1,69	0,01		1,05		2,55	4,50	2,10	0,08
395, 2013г	СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42	0,11	0,09			21,00	95,40	12,00	1,08
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03		34,0	13,67	55,79	9,79	1,00
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05
Итого по подменю:			20,88	25,33	112,23	760,36	0,41	0,21	17,55	44,0	67,38	282,56	58,75	3,88

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
395, 2013г	СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42	0,11	0,09			21,00	95,40	12,00	1,08
291, 2013г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03		34,0	13,67	55,79	9,79	1,00
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
500, 2013г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	24,42	131,69	0,04	0,15	0,90		126,71	95,17	15,03	0,15

Итого по подмену: 18,61 25,09 81,64 626,81 0,29 0,28 0,90 34,0 167,38 265,86 41,02 2,56

КОМПЛЕКС 2

106, 2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	15г	0,11	0,02	0,28	1,69	0,01		1,05		2,55	4,50	2,10	0,08
381, 2013г	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	80	14,75	19,10	11,63	277,44	0,07	0,01	0,08	20,0	15,48	150,79	24,72	1,43
429, 2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10	0,22	0,17	33,87	36,0	56,76	128,64	43,14	1,56
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
519, 2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	29,15	121,82	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

Итого по подмену: 22,07 28,49 84,70 683,37 0,34 0,25 235,00 56,0 93,24 306,83 77,56 4,05

КОМПЛЕКС 3

143, 2013г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	1,89	6,75	10,96	112,33	0,08	0,06	20,53	15,0	29,00	52,60	20,70	0,74
345, 2013г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	90	17,19	12,69	15,03	243,15	0,13	0,11	0,51	24,9	31,67	127,61	21,61	0,73
237, 2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95		0,18	5,98	32,8	18,57	249,80	166,00	5,58
106, 2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	15г	0,11	0,02	0,28	1,69	0,01		1,05		2,55	4,50	2,10	0,08
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
519, 2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	29,15	121,82	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

КОМПЛЕКС 1

132, 2008г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150г	13,40	21,63	4,16	264,88	0,09	0,51	0,52	277,1	126,25	235,51	19,73	2,39
91, 2013г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35г	6,31	4,39	14,76	123,83	0,04	0,01	0,25	0,0	10,65	22,01	4,43	0,34
493, 2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05

Итого по подменю: 19,71 26,02 38,44 466,79 0,13 0,52 0,77 277,1 137,36 257,54 24,17 2,78

КОМПЛЕКС 2

	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	30г	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
411, 2013г	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 80	80	16,53	8,90	5,53	168,35	0,09	0,15	1,89	53,7	14,91	166,03	22,57	1,33
414, 2013г	РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180	4,58	7,33	48,48	278,21	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
511, 2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		14,99	60,03			0,72		0,33	0,30	0,27	0,01

Итого по подменю: 23,73 16,53 84,90 583,33 0,19 0,21 10,11 86,1 32,57 293,26 65,44 2,60

КОМПЛЕКС 3

144, 2013г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,21	4,74	22,30	156,65	0,27	0,10	16,50	20,0	36,63	96,58	38,93	2,16
642, 1982г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	180	9,35	10,82	1,86	146,67	0,04	0,02	2,74		12,70	115,99	21,26	1,07
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОДГАРНИРОВКА	30г	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
511, 2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01		14,99	60,03			0,72		0,33	0,30	0,27	0,01

Итого по подменю: 20,46 16,10 69,81 510,41 0,40 0,15 27,46 20,0 65,86 259,67 74,86 4,17

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

КОМПЛЕКС 1

319,2013г	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГ. МОЛОКОМ	150г	24,72	6,03	39,61	311,59	0,09	0,29	0,38	41,2	183,19	236,68	35,63	0,97
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
519,2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	29,15	121,82	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
564,2013г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	4,75	8,12	40,56	254,37	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60

Итого по подменю: 32,43 14,67 124,08 758,10 0,21 0,40 200,38 80,2 212,38 303,84 50,44 2,55

КОМПЛЕКС 2

381,2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	80	8,54	8,79	2,81	124,45	0,03		0,05		7,40	88,44	14,46	0,80
195, 2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200г	2,93	10,93	18,77	189,94	0,12	0,09	32,55	12,0	44,28	79,00	36,40	1,31
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
508, 2013г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	37,48	152,88	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

Итого по подменю: 14,42 19,99 73,82 537,59 0,19 0,11 33,21 12,0 91,99 210,43 64,21 4,32

КОМПЛЕКС 3

128,2013г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,62	18,13	12,43	227,58	0,06	0,14	16,30	150,0	104,80	83,09	18,25	0,59
673,КАРТА	КНЕЛИ ИЗ КУР80	80	13,01	7,76	4,00	137,92	0,05	0,11	0,99	23,5	34,73	92,45	11,69	0,66
242,2013г	КАША ПЕРЛОВАЯ	200г	6,24	8,98	44,76	284,84	0,08	0,05		40,0	27,71	218,12	26,64	1,22
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
508, 2013г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	37,48	152,88	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

Итого по подменю: 28,10 35,38 128,19 943,86 0,27 0,33 17,90 213,5 213,55 456,15 74,13 5,01

"Утверждаю"

//

ООО "Вкусняшки"

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

КОМПЛЕКС 1

247,2013г	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ВЯЗКАЯ 250	250	8,38	10,81	37,78	281,94	0,18	0,20	0,96	20,0	151,39	201,27	54,71	1,21
94,2013г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/30г	2,36	12,62	14,88	182,48	0,04	0,03		60,0	9,60	24,00	4,20	0,36
495,2013г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200г	1,40	1,25	21,89	104,39	0,02	0,08	0,45		63,46	47,52	7,51	0,10

Итого по подменю: 12,14 24,68 74,55 568,81 0,24 0,31 1,41 80,0 224,45 272,79 66,42 1,67

КОМПЛЕКС 2

389,2013г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100	100	12,85	19,43	11,49	276,36	0,07	0,02	4,33	23,1	22,05	159,69	26,32	1,55
291,2013г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03		34,0	13,67	55,79	9,79	1,00
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
112,2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 160	160г	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05

Итого по подменю: 22,83 28,46 107,59 781,94 0,27 0,10 24,33 57,1 74,18 257,00 58,32 7,33

КОМПЛЕКС 3

134,2013г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	2,20	5,25	17,77	127,11	0,11	0,08	18,27	27,5	21,10	67,50	26,75	0,95
369,2013г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180/50	180/50	16,33	22,52	25,36	373,76	0,23	0,12	31,87	34,8	32,94	250,26	58,95	2,79
108,2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60г	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г			19,52	78,08					0,46	0,02	0,01	0,05

Итого по подменю: 23,09 28,25 92,17 719,59 0,41 0,22 50,14 62,3 66,50 356,78 94,11 4,45

ООО "Вкусняшки"

Ведомость контроля за рационом питания

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)

Стр. 3

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного питающегося, г(мл)												В день: Среднее ----- Норма г(мл) (нетто)	Отклонение от нормы, % (Ср-N)*100/N		
	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ						
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00				60,00	-16,7
															72,00	
ЦЫПЛЯТА 1 кат. ПОТРОШЕННЫЕ (КУРЫ 1 кат.)		80,30	74,30		74,30	74,30		75,40							37,86	29,9
															29,15	
ЧАЙ	0,50		0,50	0,50		0,50			0,50	0,50				0,30	36,4	
														0,22		
ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ	2,50	20,00	2,50	85,20	2,50	20,00	2,50	20,00	65,40	2,50				22,31	-7,0	
														24,00		

Итого в среднем на одного питающегося:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	58,8	60	255,5	1627		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	971,45	1859,35	560	200,24	690,65	10,00
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	171,32	0,61	0,59	8,14	142,23	

Подпись ответственного лица _____