

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления торговли и
отдела надзора за условиями
бытового обслуживания населения
Администрации муниципального
образования города Краснодара
ТОРГОВЛИ
И БЫТОВОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ



И.А.Косинкова
2010 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.Руководителя Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю



Ю.Г.Ананич
2010 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АНПРИС»**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 – 11 ЛЕТ

Город Краснодар

Первая неделя

День: Понедельник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сосиска молочная отварная	40	5,5	11,7	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	80	10	0,9
	Макаронные изделия отварные со слив. маслом	100/5	4,1	3,5	23,5	163	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
	Овощи свежие/солёные по сезону	40/40	2,2	0	0,5	13	0,02	5	0,03	0	8	16	8	1,0
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Сок Фруктовый	200	0	0	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,8	0,3	14,9	60,2	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
	ИТОГО:		13	15,5	71,7	506,7	0,29	28,4	0,56	0	56,4	162	47	3,9

День: Вторник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета гов. н/р	75	11,85	10,8	12	196	0,06	сл	сл	0	8	98	21	1,1
520	Пюре картофельное с маслом слив.	100/5	2,3	4,5	14,6	109	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
	Овощи свежие/солёные по сезону	40/40	2,2	0	0,5	13	0,02	5	0,03	0	8	16	8	1,0
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	23,8	100	0	55	0	0	7	1	2	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	Булочка школьная	50	4,0	4,7	27,8	170	0,06	0	9	0	16	44	6	0,6
	ИТОГО:		23,95	20,2	103,7	705,5	0,23	64	9,03	0	77	234	64,25	3,7

День: Среда

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога со сгущенкой	125/20	23,3	13,3	19,5	278	0,08	0,67	48	0	182	250	34,2	0,67
686	Йогурт питьевой	200	8,2	3,0	11,8	114	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	77	0	0	40	0	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	ИТОГО:		35,2	23,5	66,2	624,5	0,17	17,87	108,03	0	458	474	80,45	3,27

День: Четверг

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
494	Филе куриное с молочным соусом	50/25	8,67	4,9	0,2	78	0,08	0	0,03	0	30	127	20,7	1,4
511	Рис отварной со слив.маслом	100/5	2,5	4,1	26,3	152	0,02	0	0	0	15	34	10	0,4
	Овощи свежие/соленые по сезону	40/40	2,2	0	0,5	13	0,02	5	0,03	0	8	16	8	1,0
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0	0,01	0	0	122	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	15	60	0	0	0	0	7	32	8	0,8
	ИТОГО:		22,27	14	99,55	540,5	0,12	0,01	0,06	0	192	349	71,95	4,2

День: Пятница

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
377	Рыба жаренная	75	11,4	84	5,18	102	0,06	1,7	0,01	0	24	114	14,5	1,12
214	Пюре картофельное с маслом слив.	100/5	2,3	4,5	14,6	109	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
	Овощи свежие/солёные по сезону	40/40	2,2	0	0,5	13	0,02	5	0,03	0	8	16	8	1,0
38	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0	15,5	124	0	0,01	0,18	0	16	15	11	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	ИТОГО:		19,6	88,5	60,78	465,5	0,17	10,7 1	0,22	0	86	220	60,75	4,02

День: Суббота

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная молочная с маслом	250/10	6	10,25	38	278	0,225	0	0	0	57,5	210	72,5	1,0
	Горячий бутерброд с сыром и колбасой	20/30 /50	14,5	28,82	24,5	430	2	0	0	0	56	111	11	0,1
	Сок натуральный	200	0	0	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	ИТОГО:		20,9	39,07	95,1	848	2,355	23,4	0,53	0	129,5	332	92,5	1,7

Вторая неделя

День: Понедельник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
340	Омлет натуральный	105/5	10,6	17,0	2,1	203	0,06	0	0,31	0	86	201	14	2,1
	Зеленый горошек	30	1,5	0,1	2,4	16,2	0,1	7,5	0	0	3,5	8,6	7,2	1,5
	Овощи свежие/солёные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,01	3,5	0	0	8,5	15	7	0,25
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	0,8	110	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0	14,9	60	0	0	0	0	7	32	8	0,8
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	ИТОГО:		17,05	17,35	55,95	550,2	0,22	32,4	0,34	0	143	291,6	56,45	6,05

День: Вторник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Биточки из говядины н/р	75	11,9	10,8	12	196	0,06	0	0	0	8	98	21	1,12
	Каша гречневая с маслом слив.	100/5	2,3	4,5	14,6	109	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
	Овощи свежие/соленые по сезону	40/40	2,2	0	0,5	13	0,02	5	0,03	0	8	16	8	1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	14	23	12	2
	ИТОГО:		19,9	15,3	67,3	495,5	0,17	11,2	0,03	0	68	212	68,25	4,82

День: Среда

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Оладьи из печени	50	9,5	8,55	3,25	129	0,2	16	4,1	0	4,5	160	9	3,1
	Каша пшеничная вязкая с маслом	100/5	5,8	7,2	27,5	102	0	2	0	0	205	295	123	3
	Овощи свежие/соленые по сезону	40/40	2,2	0	0,5	13	0,02	5	0,03	0	8	16	8	1,0
	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0	0,01	0	0	122	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	Булочка с изюмом	50	4,5	4,7	27	170	0,14	0	0	0	30	63	21	1,0
	ИТОГО:		30,1	25,45	115,75	721,5	0,36	23,01	4,13	0	379,5	674	186,25	8,7

День: Четверг

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
371	Котлета рыбная	75	10,4	8,7	11,4	170	6	1	16,5	0	27	129	22	1
	Капуста тушеная	100	2	3,3	9,2	75	1	17	0	0	58	40	20	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0	25	117,5	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,9	0	17,3	70	0	0	0	0	8	37	9	0,9
	Сок фруктовый	200	0	0	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		16,9	12	85,7	534,5	7,1	25,4	17	0	103	226	58,25	2,7

