

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления торговли и
отдела надзора за условиями
бытового обслуживания населения



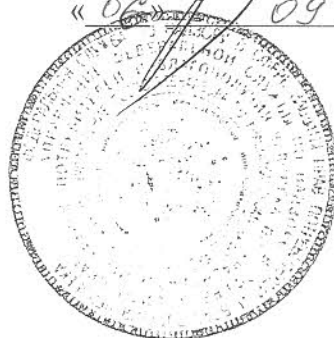
Администрации муниципального
образования города Краснодара

И.А.Косинкова

«06» 09 2010 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.Руководителя Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю



Ю.Г.Ананич

«06» 09 2010 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АНПРИС»**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 -17 ЛЕТ

Город Краснодар

Первая неделя

День: Понедельник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 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
	Сосиска молочная отварная	2/40	5,5	11,7	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	80	10	0,9
	Сыр Голландский	15	4,0	4,0	4,1	54	0	0	0	0	180	81	8	0
	Макаронные изделия отварные со слив. маслом	150/5	6,15	5,25	32,5 5	245	0,06	0	0	0	12	35	18	0,9
	Овощи свежие по сезону	40/40	2,2	0	0,5	13	0,02	5	0,03	0	8	16	8	1,0
	Фрукты свежие/соленые 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:		19,5	21,25	87,5	642,7	0,31	28,4	0,56	0	240,4	255	61	4,2

День: Вторник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 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
451	Котлета гов. н/р	100	15,8	14,4	16	261	0,08	сл	сл	0	11	130	28	1,5
520	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	3,45	6,75	21,9	163	0,13	6	0	0	42	82,5	30	1,05
	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	5,5	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:		29,05	26,05	115	824,5	0,29	16, 5	9,03	0	94	293,5	81,25	4,45

День: Среда

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 лет

№ респ	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	150/20	28	16	23,4	334	0,1	0,8	58	0	218	300	41	0,8
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/солёные по сезону	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	ИТОГО:		39,9	26,2	70,1	680,5	0,19	18	60,03	0	494	524	87,25	1,8

День: Четверг

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 лет

№ респ	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	75/50	13	7,3	0,38	117	0,12	0	0,05	0	45	191	31,5	2,1
511	Рис отварной со слив.маслом	150/5	3,75	6,15	39,45	228	0,03	0	0	0	22,5	52,5	15	0,6
	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	0,01	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:		27,85	18,45	112,83	725,5	0,17	5	0,09	0	214,5	431,5	87,75	5,1

День: Пятница

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 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	100	15,2	11,2	6,9	136	0,08	2,3	0,01	0	32	153	19	1,5
214	Пюре картофельное с малом слив.	150/5	3,45	6,75	21,9	163	0,13	6	0	0	42	82,5	30	1,05
	Овощи свежие/соленые 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	5,5	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:		24,55	17,95	69,8	553,5	0,23	18,8	0,22	0	108	286,5	752,5	4,75

День: Суббота

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 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: 12 – 17 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
340	Омлет натуральный	110	10,6	17,0	2,1	203	0,06	0	0,31	0	86	201	14	2,1
	Зеленый горошек	50	2,5	0,17	4	27	0,17	12,5	0	0	5,8	14,3	12	2,5
	Овощи свежие/соленые 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:		18,05	17,42	57,55	561	0,29	37,4	0,34	0	145,3	297,3	61,25	7,05

День: Вторник

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Биточки из говядины н/р	100	15,8	14,4	16	261	0,08	0	0	0	11	130	28	1,5
214	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	3,45	6,75	21,9	163	0,13	6	0	0	42	82,5	30	1,05
	Овощи свежие/солёные 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:		24,95	21,15	78,6	614,5	0,23	13, 2	0,03	0	85	271,5	85,25	5,55

День: Среда

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Оладьи из печени	75	14,25	12,83	4,88	194	0,3	24	6,15	0	6,75	240	13,5	4,65
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	8,7	10,8	41,25	153	0	3	0	0	307,5	442,5	184,5	4,5
	Овощи свежие/солёные 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	0,05	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:		37,75	33,33	131,13	83,75	0,64	32,05	6,18	0	484,25	901,5	252,7	11,75

День: Четверг

Сезон: Осень - зима

Возрастная категория: 12 – 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
371	Котлета рыбная	100	13,8	11,6	15,2	226	8	1,3	22	0	36	172	29	1,3
	Капуста тушеная	150	3,0	4,95	13,8	112,5	1,5	25,5	0	0	87	60	30	1,2
	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:		20,9	16,55	94,1	628	9,6	34,2	22,5	0	141	289	75,25	3,4

