

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

БУ «Колледж-интернат Центр искусств для
одарённых детей Севера»



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Перспектива»



ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА 2022 г.

для категории детей 7-11 лет

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпуска	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
Акт к/пр	Сыр полутвердых сортов (порционно)	25	10,89	5,26	5,32	0,00	70,00	0,008	0,06	0,14	0,093	1,900	176,00	50,00	7,00	0,20	9,88	0,000	0,002	0,000
тк№48	Каша молочная пшениная (жидкая) с маслом	200/10	20,88	6,03	6,10	26,00	184,00	0,18	0,14	0,52	0,056	0,13	105,60	80,42	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
тк№127	Чай с сахаром	200/10	2,69	1,63	1,41	4,00	63,01	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,50	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	3,95	4,47	0,63	27,75	134,55	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,4	0,020	0,000	0,010
Итого:		585	53,47	17,39	13,46	57,75	451,56	0,28	0,30	0,92	0,17	2,03	348,50	208,19	53,65	2,88	233,53	0,05	0,01	0,05
Второй завтрак																				
Акт к/п	Печенье весовое	40	10,40	0,02	0,23	26,25	111,25	0,00	0,02	0,00	0,000	0,00	31,00	0,00	4,00	0,10	29,75	0,000	0,000	0,000
698.2004 г	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт питьевой)	150	33,91	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,300
Итого:		190	44,31	7,52	5,03	39,00	235,45	0,05	0,32	0,90	0,000	0,00	109,50	104,59	26,00	0,25	163,75	0,000	0,000	0,30
Обед																				
тк№ 77	Салат из белокочанной капусты	60	6,00	1,54	5,08	9,36	91,08	0,03	0,04	25,75	0,000	0,00	40,45	29,88	16,33	0,56	25,52	0,016	0,000	0,000
тк№105	Солянка рыбная со сметаной и зеленью (минтай)	250/15/10	31,01	7,80	5,42	8,33	101,2	0,2	0,07	3,78	0,030	0,03	45,19	125,14	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
тк№3	Гуфтели из говядины с соусом томатным	90/40	40,50	8,25	14,83	9,98	204,5	0,04	0,07	1,57	0,010	0,06	11,99	92,76	16,5	1,20	122,06	0,003	0,001	0,220
тк№104	Картофель тушеный с тыквой	150	19,00	3,92	8,34	35,86	183,43	0,01	0,01	0,79	0,150	0,07	47,72	97,89	19,57	1,43	50,18	0,007	0,000	0,820
таб 11 скурткин	Сок разливной (овощной или фруктовый)	200	11,56	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	0,02	4,00	0,000	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	56,00	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,28	4,05	0,66	29,28	139,26	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
Итого:		875	113,35	25,56	34,33	112,81	799,47	0,38	0,24	35,89	0,190	0,16	173,75	411,87	88,75	5,50	386,66	0,052	0,011	1,340
Полдник																				
Акт к/п	Фрукт свежий (груша)	100	37,00	0,80	0,00	38,00	101,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000
тк№102	Напиток из плодов шиповника	200	8,50	0,64	0,25	17,87	76,26	0,01	0,01	32,00	0,000	0,00	80,00	2,96	3,83	0,55	8,55	0,000	0,000	0,000
таб 1 скурткин	Молоко	150	10,00	4,35	5,25	7,05	93,00	0,01	0,23	1,95	0,045	0,15	180,00	135,00	21,00	0,15	219,00	0,083	0,001	0,083
Итого:		450	55,50	5,79	5,50	62,92	270,26	0,04	0,26	38,95	0,05	0,15	279,00	153,96	37,83	3,70	249,22	0,08	0,00	0,08
Ужин																				
тк№78	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/5	28,32	16,51	10,00	19,00	250,80	0,00	0,12	0,57	0,024	0,18	42,24	185,04	39,31	0,69	136,08	0,015	0,040	0,840
тк№110	Каша пшеничная вязкая с луком	150	15,49	5,30	4,41	30,64	179,68	0,09	0,00	2,34	0,06	0,07	39,01	54,91	14,20	0,00	4,07	0,001	0,000	0,279
тк№100	Чай с сахаром и молоком	200/10	10,23	1,19	1,27	10,43	57,88	0,01	0,07	0,26	0,020	0,00	52,50	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,33	1,68	0,36	14,82	69,24	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	69,00	0,016	0,000	0,00
Итого:		515	59,37	24,68	16,04	74,89	557,60	0,136	0,21	3,17	0,104	0,252	140,95	291,32	67,8	1,72	231,6	0,032	0,041	1,119
Поздний ужин																				
тк№45	Булочка "Нежная"	80	10,00	0,70	12,96	50,00	290,00	0,00	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	44,67	0,000	0,000	0,000
таб скурткин	Чай пакетированный с сахаром	200/10	6,00	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,30	0,90	0,000	0,00	78,50	104,59	22,00	0,15	134,00	0,000	0,000	0,30
Итого:		290	10,00	0,70	12,96	50,00	290,00	0,00	0,02	0,00	0,030	0,00	7,19	32,49	6,83	0,43	44,67	0,000	0,000	0,000
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			336,00																	
							2604,34													

