

НП "Лидер"



День 2 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
№154/2008	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	150/30	34,70	7,82	50,30	410,38	0,11	0,42	0,57	46,00	340,00	46,40	0,89	
№298/П2008	ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200	2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	0,48	8,00	96,39	72,00	11,20	0,12
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус. / 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№89/П2008	БАНАН СВЕЖИЙ	1шт	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,11	22,00		17,60	61,60	92,40	1,32

Итого по подменю: 42,69 11,22 127,80 783,32 0,27 0,65 23,05 54,00 385,99 499,70 159,90 2,93

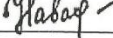
ОБЕД.

№37/П2008	СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,90	4,67	12,01	97,69	0,05	0,06	20,28	15,00	47,87	53,45	23,85	1,08
№212/П2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	21,53	18,42	0,42	253,52	0,11	0,18	7,53	45,71	28,31	188,03	25,69	1,59
№240/П2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150	4,78	6,25	29,16	192,06	0,19	0,16	27,11		75,82	127,62	38,92	1,37
№246/П2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№502/п2013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус. / 40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№115/П2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого по подменю:		34,91	30,36	91,58	1564,45	0,45	0,43	59,12	60,71	179,85	455,50	112,46	6,07
	Итого по меню:		77,60	41,58	219,74	1564,45	0,72	1,08	82,17	114,71	565,84	955,20	272,36	9,00

Директор  / /

Зав. производством  /

Калькулятор  / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

Утверждаю"

День 2 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
№13/П2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60Г	60	0,74	0,08	13,44	57,39	0,04	0,04				33,26	19,87	0,53	
№363/П2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12				28,00	127,20	16,00	1,44
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150	8,75	7,17	39,49	257,48	0,15	4,97	27,00	18,36	208,25	138,18	4,66		
№293/П2008	СОК	200	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
№115/П2013	ХЛЕБ 2 КУС.	60	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53	
Итого по подменю:			24,00	27,29	100,93	745,63	0,29	0,36	11,22	27,00	91,77	440,61	199,45	10,96	

ОБЕД.

№37/П2008	СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,90	4,67	12,01	97,69	0,05	0,06	20,28	15,00	47,87	53,45	23,85	1,08
№212/П2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	21,53	18,42	0,42	253,52	0,11	0,18	7,53	45,71	28,31	188,03	25,69	1,59
№240/П2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150	4,78	6,25	29,16	192,06	0,19	0,16	27,11		75,82	127,62	38,92	1,37
№246/П2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№502/п2013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44


N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 34,91 30,36 91,94 1526,76 0,45 0,43 59,12 60,71 179,85 455,50 112,46 6,07

Итого по меню: 58,91 57,65 192,87 1526,76 0,45 0,79 70,34 87,71 271,62 896,11 311,91 17,03

Директор  / /

Зав. производством 

Калькулятор  / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 2

Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№2

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60Г	Выход:60																
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0600	0,0450	0,59	0,05	3,11	15,17	0,03	0,03		2,25	0,45	9,45	90,00	12,15	17,10	24,75	0,32
ИЗЮМ	0,0066	0,0066	0,15	0,03	4,34	3,28	0,01	0,01			0,03	7,72	54,78	5,28	2,77	8,51	0,20
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0060	0,0060			5,99	3,50	0,01	0,01				0,06	0,18	0,18			0,02
ЛИМОННЫЙ СОК (ВЕЖИТЫЙ ИЗ	0,0030	0,0030															
Итого по блюду:			0,74	0,08	13,44	57,40	0,04	0,04		2,25	0,48	17,23	144,96	17,61	19,87	33,26	0,54
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	Выход:80																
СОСИСКИ	0,0825	0,0800	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
Итого по блюду:			8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	Выход:150																
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	0,0690	0,0690	8,69	2,28	39,40	212,87		0,14		4,97	2,90	2,07	262,20	13,80	138,00	205,62	4,62
ВОДА	0,1020	0,1020															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,05	4,89	0,09	44,61		0,01	27,00		0,01	1,01	2,03	1,62		2,03	0,01
СОЛЬ	0,0008	0,0008										309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
Итого по блюду:			8,74	7,17	39,49	257,48		0,15	27,00	4,97	2,91	312,76	264,30	18,36	138,18	208,25	4,65
СОК	Выход:200																
СОК "КРАСАВЧИК" 1Л	0,2000	0,2000	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02		4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого по блюду:			1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02		4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
ХЛЕБ 2 КУС.	Выход:60																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			0,48	113,40	39,90	6,90	9,90	26,10	0,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			0,24	131,10	46,50	6,90	7,50	31,80	0,93
Итого по блюду:			4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			0,72	244,50	86,40	13,80	17,40	57,90	1,53
Итого : ЗАВТРАК			23,99	27,29	100,93	745,64	0,29	0,36	27,00	11,22	6,15	1232,09	911,66	91,77	199,45	440,61	10,96
ОБЕД.																	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	Выход:250																
СВЕКЛА С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0533	0,0400	0,60	0,04	3,52	16,84	0,01	0,02		4,00	0,08	18,40	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0250	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	0,14	2,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0333	0,0200	0,40	0,08	3,26	15,36	0,02	0,01		4,00	0,26	1,00	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0133	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,07
ЛУК РЕПКА	0,0089	0,0075	0,11	0,02	0,62	3,01				0,75	0,02	0,30	13,13	2,32	1,05	4,35	0,06

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 2

Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню) № 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№7/П2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ(В1)	60	1,38	4,27	5,54	86,14	0,04	0,06	50,38			66,35	23,84	1,10
№189/П2008	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	14,58	16,18	11,39	249,76	0,07	0,11			12,90	142,61	20,18	2,17
№224/П2008	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03		27,00	9,62	83,78	27,22	0,58
№298/П2008	ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200	2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	0,48	8,00	96,39	72,00	11,20	0,12
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№657/П2013	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ".	60	3,11	5,32	24,94	160,08	0,05	0,04	0,03	34,30	10,59	30,55	4,84	0,50
Итого по подменю:			27,59	33,50	113,22	865,39	0,27	0,36	50,89	69,30	202,75	401,85	97,18	5,07

ОБЕД.

№37/П2008	СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,90	4,67	12,01	97,69	0,05	0,06	20,28	15,00	47,87	53,45	23,85	1,08
№212/П2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	21,53	18,42	0,42	253,52	0,11	0,18	7,53	45,71	28,31	188,03	25,69	1,59
№240/П2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150	4,78	6,25	29,16	192,06	0,19	0,16	27,11		75,82	127,62	38,92	1,37
№246/П2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№502/П2013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			34,91	30,36	91,94	781,20	0,08	0,02	59,12	60,71	179,85	455,50	112,46	6,07
Итого по меню:			62,50	63,86	205,16	1646,50	0,12	0,03	110,01	130,01	382,60	857,35	209,64	11,14



Директор [Signature] / /

Зав. производством [Signature] / /

Калькулятор [Signature] / / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 2

Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню) № 3

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	С, мг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ(В1)			Выход:60														
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0804	0,0642	1,16	0,06	3,02	17,27				28,89	0,45	8,35	192,60	30,82	10,27	19,90	0,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ ДО 1 ЯНВАРЯ	0,0192	0,0150	0,22	0,02	1,32	6,32			1,34	0,03	7,35	51,30	6,75	3,90	7,65	0,26	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0012	0,0012			1,20	4,79					0,01	0,04	0,04				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0042	0,0042		4,20		37,76										0,08	
СОЛЬ	0,0006	0,0006									232,26	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02	
Итого по блюду:			1,38	4,28	5,54	66,14	0,02	0,04		30,23	0,48	247,97	243,99	39,82	14,30	28,08	0,67
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.			Выход:80														
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0729	0,0686	12,75	10,97		149,76	0,04	0,10			3,22	44,57	223,54	6,17	15,09	128,91	1,85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0149	0,0149	1,17	0,15	7,17	34,90	0,02	0,01			0,24	56,13	19,75	3,42	4,90	12,92	0,30
ВОДА	0,0183	0,0183															
СОЛЬ	0,0009	0,0009									348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03	
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0086	0,0086	0,65	0,07	4,22	20,09										0,10	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											
Итого по блюду:			14,57	16,19	11,39	249,71	0,06	0,11			3,46	449,09	243,37	12,90	20,19	142,61	2,18
РИС ОТВАРНОЙ			Выход:150														
КРУПА РИС	0,0540	0,0540	3,78	0,54	39,96	179,82	0,04	0,02			0,86	6,48	54,00	4,32	27,00	81,00	0,54
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,05	4,89	0,09	44,61		0,01	27,00		0,01	1,01	2,03	1,62		2,03	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03	27,00		0,87	394,59	56,12	9,62	27,22	83,78	0,58
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)			Выход:200														
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,0130			12,97	51,90						0,13	0,39	0,39			0,04
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,00	116,80	96,00	11,20	72,00	0,08
ВОДА	0,0670	0,0670															
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0002	0,0002															
ВОДА	0,0432	0,0432															
Итого по блюду:			2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,13	117,19	96,39	11,20	72,00	0,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.			Выход:1кус./30г.														
ХЛЕБ	0,0315	0,0300	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			0,48	113,40	39,90	6,90	9,90	26,10	0,60