

НП "Лидер"



Утверждаю"

День 3

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

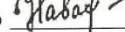
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№209/П2 008	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ.	80	12,29	9,72	7,18	165,48	0,08	0,10	1,19	23,00	15,42	108,76	16,41	1,10
таб.№1/2 008	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150	4,63	5,01	20,84	146,91		0,08	2,62	21,00	13,89	111,06	73,07	2,49
№283/20 08	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
№115/П2 013	ХЛЕБ 2 КУС.	60	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№89/П20 08	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00		74,80	50,60	28,60	0,66
Итого по подменю:			24,28	15,92	104,49	658,77	0,26	0,29	136,42	44,77	152,22	351,81	144,63	7,66
ОБЕД.														
№39/П20 13	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60	0,64	3,67	2,17	44,25	0,04	0,04	18,05		26,57	32,56	19,24	0,66
№42/П20 08	СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,57	6,89	17,35	141,68	0,11	0,08	17,78	15,00	33,45	79,81	27,68	1,05
№185 П/2008	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75	18,67	22,44	20,83	359,95	0,20	0,24	24,00	52,50	28,33	237,56	46,70	3,48
№289/П2 008	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
		Итого по подменю:	28,84	34,24	99,22	820,84	0,44	0,44	259,83	67,50	118,00	421,73	112,62	7,52
		Итого по меню:	53,12	50,16	203,71	1479,61	0,70	0,73	396,25	112,27	270,22	773,54	257,25	15,18

Директор  / /

Зав. производством 



Калькулятор  / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 3

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

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																			
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150Г Выход:150																			
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0300	0,0300	3,30	0,36	20,58	89,76	0,09	0,03				0,42	5,10	69,00	12,00	18,00	78,30	1,32	
ВОДА	0,0510	0,0510																	
МОЛОКО	0,0750	0,0750	2,17	1,88	3,60	39,99	0,08	0,1		0,68	0,08	39,00	114,00	94,50	11,25	71,25	0,08		
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0038	0,0038			3,74	14,97						0,04	0,11	0,11				0,01	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0038	0,0038	0,03	2,72	0,05	24,78			15,00			0,56	1,13	0,90			1,13	0,01	
Итого по блюду:			5,50	4,96	27,97	178,49	0,14	15,00		0,68	0,50	44,70	184,24	107,51	29,25	150,68	1,42		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ Выход:40																			
ЯЙЦО	0,0400	0,0400	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00		
Итого по блюду:			5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008) Выход:200																			
ВОДА	0,1500	0,1500																	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45				0,05	
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																			
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0003	0,0003																	
ВОДА	0,0540	0,0540																	
Итого по блюду:					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45				0,05	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г Выход:50																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			0,80	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00		
Итого по блюду:			3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			0,80	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00		
ПРЯНИК Выход:1шт																			
ПРЯНИКИ 1КГ.	0,0400	0,0400	2,92	1,84	30,20	149,04	0,03	0,01			0,24	0,80	28,40	4,40	3,60	20,00	0,32		
Итого по блюду:			2,92	1,84	30,20	149,04	0,03	0,01			0,24	0,80	28,40	4,40	3,60	20,00	0,32		
Итого : ЗАВТРАК			17,45	11,90	97,57	567,75	0,26	0,36	115,00	0,68	1,62	288,25	335,59	145,86	54,15	290,98	3,79		
ОБЕД.																			
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ). Выход:60																			
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0128	0,0096	0,12	0,01	0,66	3,24	0,01	0,01		0,48	0,10	2,02	19,20	2,59	3,65	5,28	0,07		
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0176	0,0150	0,16	0,03	0,57	3,21	0,01	0,01		3,75	0,08	0,45	43,50	2,10	3,00	3,90	0,14		
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0221	0,0210	0,15	0,02	0,40	2,37	0,01			1,47	0,04	1,47	41,16	3,57	2,94	6,30	0,11		
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0143	0,0114	0,21	0,01	0,54	3,07				5,13	0,08	1,48	34,20	5,47	1,82	3,53	0,07		

НП "Лидер"

Утверждаю

День 3 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	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№270/П2 013	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150Г	150	5,51	4,95	27,97	176,45	0,12	0,15	0,68			150,68	29,25	1,41
№139/20 08	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,94	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№502/п2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	ПРЯНИК	1шт	2,92	1,84	30,20	149,04	0,03	0,01			4,40	20,00	3,60	0,32
Итого по подменю:			17,46	11,89	97,57	567,75	0,24	0,36	0,68	115,00	144,36	279,98	44,65	3,33

ОБЕД.

№39/П20 13	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60	0,64	3,67	2,17	44,25	0,04	0,04	18,05		26,57	32,56	19,24	0,66
№42/П20 08	СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,57	6,89	17,35	141,68	0,11	0,08	17,78	15,00	33,45	79,81	27,68	1,05
№185 П/2008	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 180	180/4,5	22,40	26,93	25,00	431,95	0,24	0,28	28,80	63,00	33,99	285,07	56,05	4,18
№289/П2 008	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого по подменю:		32,57	38,73	103,39	892,84	0,48	0,48	264,63	78,00	123,66	469,24	121,97	8,22
	Итого по меню:		50,03	50,62	200,96	1400,59	0,72	0,84	265,31	193,00	268,02	749,22	166,62	11,55

Директор

[Handwritten signature] / /

Зав. производством



Калькулятор

[Handwritten signature] / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 3

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	K,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. Выход:150/30																	
ТВОРОГ	0,1410	0,1395	30,69	0,84	4,60	148,71				0,28	0,70	48,83	108,81	167,40	33,48	251,10	0,42
КРУПА МАННАЯ	0,0097	0,0097	1,00	0,10	6,85	32,26					0,12	0,29	12,61	1,94	1,75	8,25	0,10
ВОДА	0,0360	0,0360															
ЯЙЦО	0,0045	0,0045	0,57	0,52	0,03	7,07		0,02	11,25		0,01	6,03	6,30	2,47	0,54	8,64	0,11
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0097	0,0097			9,68	38,72						0,10	0,29	0,29			0,03
ВАНИЛИН																	
СМЕТАНА	0,0052	0,0052	0,14	0,78	0,19	8,31		0,01	7,80	0,02	0,01	1,82	5,67	4,47	0,42	3,12	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0052	0,0052	0,40	0,04	2,56	12,19											
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37		0,01	20,80		0,01	0,78	1,56	1,25		1,56	0,01
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0300	0,0300	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05		0,30	0,06	39,00	114,00	95,10	10,20	68,70	0,06
Итого по блюду:	35,00	35,00	8,60	40,78	380,42	0,09	0,44	53,80	0,60	0,91	96,85	249,24	272,92	46,39	341,37	0,74	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р Выход:200																	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,10		1,77	7,46											
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15		0,90	0,10	52,00	152,00	126,00	15,00	95,00	0,10
ВОДА	0,1200	0,1200															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
Итого по блюду:	3,00	3,00	2,50	21,54	120,64	0,04	0,15	0,90	0,10	52,15	152,45	126,45	15,00	95,00	0,15		
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
Итого по блюду:	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				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Выход:1шт																	
ЯБЛОКИ	0,1800	0,1800	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04		18,00	0,54	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96
Итого по блюду:	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,54	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96			
Итого : ЗАВТРАК	41,09	12,12	94,45	651,48	0,23	0,65	53,80	19,50	2,03	309,20	941,99	435,07	87,49	482,27	5,45		
ОБЕД.																	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ) Выход:100																	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0213	0,0160	0,21	0,02	1,10	5,39	0,01	0,01		0,80	0,16	3,36	32,00	4,32	6,08	8,80	0,11
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0294	0,0250	0,28	0,05	0,95	5,35	0,02	0,01		6,25	0,13	0,75	72,50	3,50	5,00	6,50	0,23
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0368	0,0350	0,25	0,04	0,67	3,96	0,01	0,01		2,45	0,07	2,45	68,60	5,95	4,90	10,50	0,18
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0238	0,0190	0,34	0,02	0,89	5,11	0,01	0,01		8,55	0,13	2,47	57,00	9,12	3,04	5,89	0,11



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																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060			5,99	53,95												0,12
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
Итого по блюду:			1,08	6,12	3,61	73,76	0,05	0,04		18,05	0,49	396,13	230,19	26,57	19,24	32,56	0,66	
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ			Выход:250															
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1250	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05		15,00	0,98	3,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0133	0,0100	0,13	0,01	0,69	2,94		0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,07	
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	0,0050	0,0050	0,47	0,06	3,35	14,01					0,10	0,50	8,60	1,90	2,00	16,15	0,09	
ЛУК РЕПКА	0,0060	0,0050	0,07	0,01	0,47	2,01				0,50	0,01	0,20	8,75	1,55	0,70	2,90	0,04	
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ						1,64												
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0175	0,0150	0,12	0,02	0,28	1,64				0,75	0,02	166,65	21,15	3,45	2,10	3,60	0,09	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050			5,00	44,96						580,65	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04	
СОЛЬ	0,0015	0,0015																
ВОДА	0,1875	0,1875																
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,26	1,50	0,36	15,96		0,01	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,02	
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0014	0,0010	0,03	0,01	0,06	0,40				1,00	0,01	0,43	3,35	2,23	0,70	0,93	0,02	
Итого по блюду:			2,58	6,91	17,36	141,70	0,11	0,07	15,00	17,78	1,23	757,78	498,89	33,45	27,68	79,81	1,05	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 180			Выход:180/4,5															
ГОВЯДИНА П/Ф	0,1040	0,1008	18,75	16,13		220,15	0,06	0,15			4,74	65,52	328,61	9,07	22,18	189,50	2,72	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,2526	0,1440	2,88	0,58	23,47	110,59	0,17	0,10		28,80	1,87	7,20	817,92	14,40	33,12	83,52	1,30	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16		2,70	0,02	
ЯЙЦО	0,0036	0,0036	0,46	0,41	0,03	5,66		0,02	9,00		0,01	4,82	5,04	1,98	0,43	6,91	0,09	
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0027	0,0027	0,21	0,02	1,33	6,33												
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0045	0,0045	0,04	3,26	0,06	29,74		0,01	18,00			0,68	1,35	1,08		1,35	0,01	
СОЛЬ	0,0014	0,0014										557,42	0,13	5,30	0,32	1,08	0,04	
Итого по блюду:			22,41	26,93	25,01	431,95	0,23	0,29	63,00	28,80	6,63	636,99	1155,75	33,99	56,05	285,06	4,18	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА			Выход:200															
ШИПОВНИК	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06		200,00	0,24	2,20	10,00	12,00	3,40	3,40	0,60	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05	
ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО	0,2300	0,2300																
Итого по блюду:			0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06		200,00	0,24	2,35	10,45	12,45	3,40	3,40	0,65	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г			Выход:1кус./40г.															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	
Итого по блюду:			3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г			Выход:40г.															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24	



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															
Итого по блюду:			3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого : ОБЕД			33,03	41,20	104,85	922,37	0,36	0,14	0,00	264,63	9,55	2119,25	2010,48	124,86	129,57	478,03	8,58
Итого по меню:			74,12	53,32	199,30	1573,85	0,72	0,28	0,00	284,13	11,58	2428,45	2952,47	559,93	217,06	960,30	14,03

