



Разработано
 Директор ФЦО "Видеонаблюдение"
 Р.Саблуков
 " 01 " " 2020 г.

Согласовано

Территориальный отдел
 Управления Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав
 потребителей и благополучия человека



Согласовано
 Директор
 " 01 " " 2020 г.

по Краснодарскому краю в
 Белореченском, Апшеронском районах,
 городе Горячий Ключ.

И.о.начальника территориального отдела
 Н.М. Перякина
 " 25 " " декабря " 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню ЗАВТРАК 11 лет и старше (Зима-весна) для столовых, работающих на полуфабрикатах (доготовочные)

День: понедельник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше	Выход кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
131	100	5.60	0.77	12.83	80.65	0.12	0.03	0.00	0.00	0.20	35.50	93.67	30.67	0.00	1.54	0.01
243	115	7.55	14.12	3.92	222.00	0.10	0.10	1.03	0.17	0.18	38.68	120.00	12.00	1.42	0.00	0.00
7	50	5.80	8.30	14.83	147.00	0.04	0.07	0.11	0.07	0.00	139.20	96.00	9.45	0.09	0.00	0.00
378	200	2.70	0.20	35.00	152.60	0.05	0.20	3.00	0.00	2.00	71.10	122.80	4.40	0.08	1.50	0.02
	25	1.23	0.25	12.15	55.77	0.02	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.00	0.29	0.00
338	120	0.50	0.50	12.25	55.50	0.03	0.00	12.50	0.00	0.25	20.00	13.75	11.25	2.75	0.13	0.00
Итого	610.00	23.38	24.14	90.98	713.52	0.36	0.40	16.64	0.24	2.86	310.23	472.72	74.02	4.34	3.45	0.03
День: вторник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше	Выход кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
Б		Ж	У	B1		B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
																Б
73	100	1.63	6.67	4.67	142.05	0.03	0.03	3.50	0.00	0.41	22.34	50.67	10.17	0.83	0.17	0.00
	100	10.00	6.59	6.88	118.83	0.03	0.03	0.04	0.10	1.85	17.00	75.56	29.35	1.80	0.70	0.00
171	200	9.12	10.13	50.33	290.12	0.27	0.34	12.33	0.13	0.27	254.98	299.98	24.00	1.27	1.96	0.02
376	200	0.07	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	2.50	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	20	1.33	0.15	10.00	46.67	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.00	0.21	0.01
	25	1.23	0.25	12.15	55.77	0.02	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.00	0.29	0.00
Итого	645	23.38	23.81	99.03	713.90	0.37	0.40	18.37	0.23	3.02	315.77	472.91	77.77	4.18	3.33	0.03

День: среда Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше	Выход:			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
	Выход:	Пищевые вещества		Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
		Б	Ж															
120	200	14,49	2,90	34,88	0,23	0,20	2,89	0,05	2,38	153,87	278,79	25,10	1,29	1,68	0,02			
14	20	0,16	14,50	0,26	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	0,00	0,00			
397	200	4,08	3,54	19,58	0,06	0,19	1,59	0,08	0,00	122,22	124,56	21,34	0,00	1,00	0,00			
338	120	0,50	0,50	12,25	0,03	0,00	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	0,13	0,00			
	25	1,66	0,18	12,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,30	5,75	21,75	8,25	0,00	0,25	0,01			
	25	1,23	0,25	12,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,00	0,29	0,00			
Итого	590	22,12	21,87	91,62	0,36	0,41	16,98	0,21	3,16	312,39	471,35	72,19	4,08	3,34	0,03			
День: четверг Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше	Выход:			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
Выход:	Пищевые вещества		Б	Ж	У	B1		B2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Б	Ж																У
70	100	0,67	0,08	1,42	0,02	0,13	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	7,78	0,50	0,00	0,00			
	100	9,32	7,16	15,01	0,06	0,05	0,01	0,00	1,88	84,93	138,90	0,00	1,36	0,93	0,02			
302	200	10,67	16,44	36,70	0,25	0,23	12,09	0,24	0,50	180,87	260,12	49,96	1,83	1,93	0,00			
377	200	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00			
	25	1,23	0,25	12,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,00	0,29	0,00			
	25	1,66	0,18	12,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,30	5,75	21,75	8,25	0,00	0,25	0,01			
Итого	650,00	23,68	24,13	92,98	0,37	0,41	17,85	0,24	2,99	310,67	471,67	74,64	4,05	3,40	0,03			
День: пятница Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше	Выход:			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
Выход:	Пищевые вещества		Б	Ж	У	B1		B2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Б	Ж																У
70	100	0,93	0,08	4,58	0,02	0,02	8,55	0,00	0,53	8,33	29,17	12,50	1,24	0,05	0,00			
	100	12,81	17,50	12,50	0,04	0,03	3,23	0,23	0,14	25,34	61,38	24,01	0,00	0,65	0,01			
202	180	5,96	6,23	36,74	0,08	0,35	2,57	0,00	1,80	248,34	324,63	21,59	0,00	2,24	0,01			
388	200	0,30	0,00	15,20	0,15	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00			
	20	1,33	0,15	10,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,00	0,21	0,01			
	25	1,23	0,25	12,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,00	0,29	0,00			
Итого	730	22,56	24,21	91,17	0,33	0,42	18,35	0,23	3,16	306,36	473,08	78,95	4,04	3,44	0,03			

	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
		Пищевые вещества				В1	B2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
		Б	Ж	У													
День: понедельник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше																	
15 Сыр Российский (порция)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,00	0,15	124,00	150,00	10,50	0,00	1,05	0,00	
181 Каша ячменная молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	7,47	11,62	19,59	212,82	0,17	0,11	1,09	0,03	2,00	1,00	106,85	8,16	0,89	0,93	0,03	
397 Какао с молоком	200	4,08	3,54	19,58	126,53	0,06	0,19	1,59	0,18	0,00	122,22	124,56	21,34	0,00	1,00	0,00	
Кондитерское изделие	25	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	40	2,66	0,30	20,00	93,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,00	0,42	0,00	
338 Шпуды или ягоды свежеле	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	13,79	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,16	0,15	0,00	
Итого	620	21,68	23,27	91,89	663,72	0,36	0,40	16,68	0,21	2,97	285,36	451,45	73,65	4,05	3,55	0,03	
День: вторник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше																	
47 Салат из класенной капусты	100	1,67	4,78	7,93	81,42	0,02	0,03	10,00	0,00	0,00	33,60	34,08	12,75	0,92	0,00	0,00	
171 Коллеты рубленные из птицы (полуфабрикат)	100	10,00	6,59	6,88	138,83	0,03	0,30	0,57	0,00	1,15	17,40	190,50	38,00	2,88	2,89	0,00	
377 Каша гречневая	200	9,30	10,87	48,57	329,31	0,24	0,11	4,08	0,24	1,33	239,73	200,40	9,07	0,00	0,00	0,02	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	12,15	55,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,00	0,29	0,00	
Хлеб пшеничный	20	1,33	0,15	10,00	46,67	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,00	0,21	0,01	
Итого	645	23,66	22,66	100,73	713,50	0,33	0,44	17,48	0,24	2,97	315,28	473,28	75,07	4,16	3,39	0,03	
День: среда Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше																	
73 Икра кабанковая	100	1,63	6,67	4,67	142,05	0,03	0,03	3,50	0,00	0,41	22,34	50,67	10,17	0,83	0,17	0,00	
204 Макароны отварные с сыром	180	18,18	1,85	54,22	260,45	0,29	0,36	14,60	0,13	1,92	265,68	336,56	48,29	2,90	2,67	0,02	
14 Масло сливочное порция	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	25	1,66	0,18	12,50	58,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,30	5,75	21,75	8,25	0,00	0,25	0,01	
Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	12,15	55,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,00	0,29	0,00	
Итого	550	22,93	23,47	98,80	708,99	0,36	0,41	18,13	0,22	2,86	315,42	444,28	74,36	4,05	3,38	0,03	

День: четверг Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше	Выход:г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
177	220	20,34	7,28	60,79	390,04	0,36	0,40	18,21	0,13	2,63	280,00	400,40	59,37	3,73	2,83	0,02
14	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	0,00	0,00
378	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	25	1,23	0,25	12,15	55,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,00	0,29	0,00
	25	1,66	0,18	12,50	58,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,30	5,75	21,75	8,25	0,00	0,25	0,01
Итого	490	23,46	22,23	100,70	696,53	0,40	0,42	18,24	0,21	3,16	307,40	457,45	75,27	4,05	3,37	0,03
День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 11 лет и старше	Выход:г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
395	185/15	17,59	3,23	49,44	297,19	0,24	0,17	2,58	0,03	2,38	163,19	310,81	32,30	1,39	2,00	0,02
14	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	0,00	0,00
397	200	4,08	3,54	19,58	126,53	0,06	0,19	1,59	0,18	0,00	122,22	124,56	21,34	0,00	1,00	0,00
	20	1,33	0,15	10,00	46,67	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,00	0,21	0,01
338	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	0,00	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	0,13	0,00
Итого	560	23,66	21,92	91,53	657,89	0,35	0,38	16,67	0,21	2,89	314,81	472,52	71,49	4,18	3,34	0,03
Норма по СанПиН																
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
Итого за день по СанПиН завтрак 25 %		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00	0,12
		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		23,05	23,17	94,94	686,97	0,36	0,41	17,54	0,22	3,00	309,37	466,07	74,74	4,12	3,40	0,03