

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления торговли и  
отдела надзора за условиями  
бытового обслуживания населения  
администрации муниципального  
образования города Краснодара

И.А. Косинкова

« 14 » ноября 20 15 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Руководителя Управления  
Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю

Ю.Г. Ананич

« 14 » ноября 20 15 г.



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«АНПРИС»**

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 – 11 ЛЕТ**

**(ОСЕНЬ - ЗИМА)**

Город Краснодар

КОМПЛЕКС №1

7 - 10 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)				ЭЦ	ВИТАМИНЫ (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
413	Сосиска отварная	55	6,6	14,34	0,24	156,6	0,114	0	0	0	21	95,4	12	1,08	
322	Макароны отварные	100	3,6	10	20	98	0,04	0	0	0	6,67	24	6	0,6	
	Овощи по сезону	95	1,045	0,19	3,61	22,8	0,057	23,8	0	0	13,3	24,7	19	0,855	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Фрукты по сезону	75	0,6	0,3	5,625	30,75	0,023	45	0	0	30	17,25	13,5	0,9	
	Йогурт 2,5%	115	3,57	2,88	18,3	110,4	0	0,6	20	0	119	91	14	0,1	
	ИТОГО		20,395	28,48	92,695	631,34	0,333	73,4	20	0	221,7	325,11	88,96	7,655	

КОМПЛЕКС №2

7 - 10 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
437	Гуляш из говядины	50/50	13,6	5,4	3,3	116	0,12	0,9	0	0	17	146	22	1,6
520	Пюре картофельное	150	3,195	15	22,05	111,9	0,15	5,55	4,005	0	40,01	84	30	1,005
	Овощи по сезону	95	1,045	0,19	3,61	22,8	0,057	23,8	0	0	13,3	24,7	19	0,855
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО		22,02	21,16	67,68	427,49	0,406	30,2	4,005	0	100,1	321,46	93,46	5,58

КОМПЛЕКС №3

7 - 10 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	ВИТАМИНЫ (МГ)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сметаной	100/20	18	15,96	16,44	286,8	0,05	0,3	20	0	113	183	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0	3	4,5	0	0
	Изюм	25	0,58	0,125	16,45	70,25	0,008	15	0	0	10	5,75	4,5	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Фрукты по сезону	75	0,6	0,3	5,625	30,75	0,023	45	0	0	30	17,25	13,5	0,9
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	ИТОГО		4,01	11,665	64,585	384,5	0,083	62,4	60	0	71	59	34,2	1,73



КОМПЛЕКС №4

7 - 10 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Поджарка из филе куриного	50/15	13	9,9	0	141	0,04	0	38	0	24	96	12	1
508	Каша пшеничная	100	4,4	8,6	20,7	153	0,08	0	0	0	22	99	24	1,7
	Овощи по сезону	95	1,045	0,19	3,61	22,8	0,057	23,8	0	0	13,3	24,7	19	0,855
42	Сыр твердый (порц)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,004	0,02	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
693	Цикорий с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		29,645	27,21	81,53	663,99	0,46	26,4	124	0	165,1	328,46	74,96	4,975

КОМПЛЕКС №5

7 - 10 лет

№ респ	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
388	Котлета рыбная	75	9,4	4,4	11,2	123	0,08	0,3	8	0	48	129	24	0,9
520	Пюре картофельное	150	3,195	15	22,05	111,9	0,15	5,55	4,005	0	40,01	84	30	1,005
	Овощи по сезону	95	1,045	0,19	3,61	22,8	0,057	23,8	0	0	13,3	24,7	19	0,855
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Компот из фруктов	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		22,22	21,46	115,98	626,49	0,446	32	12,01	0	151,1	349,46	109,46	4,98

