

СОДЕРЖАНИЕ

Рабочий лист. Упрощенный. Фе-дере-ц-он
 с-л-уж-ба по питанию и сфере питания при
 потребности в питании (по договору) Фе-дере-ц-он
 по Карачаево-Черкесской Республике
 С.В. Бескаютов



Уч. см №2 г. Теберда
 Д.М. и Тамарова
 А.Д. Смирнова

Примерное 10-дневное меню (обед) для обучающихся

на учебную неделю с 7 по 11 лет, осенне-зимний период, с энергетикой 35% Вариант 2

БК №	Наименование блюда	Масса порции (г)	лишние вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	12,8	3,5
44	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
209	Котлеты приправленные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	795	22,4	32,7	99,2	786,5	0,7	56,7	0,4	11,7	236,1	399,1	140,5	8,7
	2 день- Вторник													
	обед													
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
43	Свекляник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3

12320
16,3
3,9
4,4
42,4
17,4
324,6

№	Наименование	80,0	11,5	13,4	9,6	702,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	12320	16,3	0,5
80,0	Битое и мятые в томате пюре																
150	Тек. отварной		3,9	5,1	10,3	385,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
20	Салат томатный с овощами		0,4	1,2	2,2	31,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	3,9	1,6	0,1
200	Компот из свежих фруктов		0,5	0,2	5,3	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	4,4	5,1	1,0
30	Компот из свежих фруктов		2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,2	42,4	10,0	1,2
20	Хлеб пшенично-ржаной		1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	6,5	0,7
790	Хлеб пшеничный		22,5	27,9	110,3	782,9	0,1	29,8	0,0	6,3	104,2	6,3	104,2	324,6	91	6,5	6,5
	Итого					4											
	3 день - Среда																
	<i>обед</i>																
60	Салат из свеклы		0,9	3,1	2,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	1,6	0,0	31,3	24,4	12,4	0,8
250	Суп картофельный с горохом		2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	22,3	0,0	53,0	95,4	37,0	2,7
80	Бифе и говяжья с рисом		10,5	15,5	10,8	224,3	0,0	1,6	0,0	0,5	0,1	0,5	0,0	0,1	65,1	14,6	1,7
30	Супе томатный с овощами		0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
150	Каша томатная с овощами		5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	0,0	21,0	10,0	0,1	10,0	32,5	23,4	17,5	0,7
200	Каша пшеничная рассыпчатая		0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,2	42,4	10,0	1,2
30	Компот из смеси сухофруктов		2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,2	17,4	6,5	0,2
20	Хлеб пшенично-ржаной		1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	6,5	0,2
820	Хлеб пшеничный		23,7	29,4	115,4	813,8	0,5	7,8	21,0	25,5	145,3	25,5	406,5	147,0	406,5	147,0	9,0
	Итого																
	4 день - Четверг																
	<i>обед</i>																
60	Салат из моркови		0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
10-250	Борщ с капустой белокочанной и картофелем со сметаной		2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	2,4	0,0	49,7	54,6	26,1	1,2
140	Рыба, тушеная в томате с овощами		9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	0,8	0,0	25,9	70,9	27,0	0,5
150	Картофельное пюре		3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	0,2	0,0	37,0	86,6	27,8	1,0
200	Кисель из сухофруктов		0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	0,5	0,0	33,6	19,4	15,5	0,7
30	Хлеб пшенично-ржаной		2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	9,2	42,4	10,0	1,2
20	Хлеб пшеничный		1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	6,5	0,2

№ п/п	Наименование	800	18,9	15,2	96,3	101,3	7,9	41,8	2,8	4,4	7,9	372,5	1,1	6
5 день- Пятница														
<i>обед</i>														
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	1,3	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	1,2	0,2
4	Суп картофельный с макаронами	250	2,8	2,9	31,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	2,0	1,1
	<i>обеднями</i>													
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	2,5	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	13,8	4,6
463	Сauce томатный с овощами	20	0,4	1,2	5,2	31,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,0	0,1
382	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	2,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	0,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	790	28,0	26,6	124,8	848,6	0,4	15,8	0,0	5,8	92,3	473,3	14,1	10,3
6 день- Понедельник														
<i>обед</i>														
23	Салат из свежлы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
30	Салат капуста домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
116	Курица в томатном соусе	120,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	830	37,4	45,3	108,1	1113,0	0,3	9,4	0,2	4,8	129,6	337,7	100,7	7,3
7 день- Вторник														
<i>обед</i>														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	5,5
42	Рассольник ленинградский со сметаной	10-250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
189	Котлеты из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	13,8	4,6

Итого: 1000,0
 1000,0
 1000,0
 1000,0

463	Салат томатный с помидорами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
482	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	0,0	0,3	14,7	4,4	5,1	1,0
113	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	13,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,7
	<i>Итого</i>	<i>805</i>	<i>30,1</i>	<i>33,6</i>	<i>139,5</i>	<i>933,5</i>	<i>0,6</i>	<i>27,7</i>	<i>0,3</i>	<i>9,5</i>	<i>158,1</i>	<i>57,7</i>	<i>128,3</i>	<i>13,4</i>
	8 день- Среда													
	<i>обед</i>	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
9	Салат из моркови													
37	Водный салат с белокочанной и картофельном со сметаной	10, 250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	16,7	0,0	2,4	49,7	54,6	30,1	1,2
200	Ватрушки из пшеницы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
113	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	<i>805</i>	<i>22,3</i>	<i>27,4</i>	<i>95,9</i>	<i>746,4</i>	<i>1,1</i>	<i>40,2</i>	<i>2,1</i>	<i>5,9</i>	<i>265,6</i>	<i>365,5</i>	<i>161,3</i>	<i>7,5</i>
	9 день- Четверг													
	<i>обед</i>	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
4	Салат из свежей капусты	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
45	Суп картофельный с горохом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
202	Тефтели говяжьи с рисом	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
463	Салат томатный с помидорами	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
222	Каша пшеничная рассыпчатая	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
282	Компот из свежих фруктов	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
113	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
114	Хлеб пшеничный	820	23,3	29,6	108,1	792,8	0,5	10,2	21,0	26,4	114,8	373,3	127,7	8,6
	<i>Итого</i>													
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
	Салат витаминный													

43	Снековые	250	3,2	4,5	12,0	9,7	0,0	33,7	0,0	2,3	54,5	63,8	7,4	0,5
189	Битумы мажущие из гонимов	80,0	17,5	13,4	9,6	29,7	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	13,5	3,3	2,0
224	Рез. сортовой	150	3,9	5,1	40,3	23,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Смесь битумная с опилками	50	0,4	1,2	2,3	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Битум из смеси сульфуржатов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Нобилентно-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	53,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Нобилентный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	790	32,7	30,8	118,8	813,0	0,4	4,7	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5

1. Сметы на работы по монтажу и наладке оборудования, установленного на объекте, составлены в соответствии с проектом, утвержденным в установленном порядке.