

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБОУ «Партизанская средняя
общеобразовательная школа имени П. П. Петрова»
_____ Н.И. Христюк
« _____ » _____ 2019



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков и обедов для организации питания школьников**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Партизанская средняя
общеобразовательная школа имени П.П.Петрова»
663540, Россия Красноярский край , Партизанский район , с.Партизанское,ул.Гагарина,93**



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Красноярскому краю
(Управление Роспотребнадзора
по Красноярскому краю)

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Красноярскому краю в городе Заозерном
Мира ул., д. 54, пом. 28, г. Заозерный, 663960
тел/факс (8-391-65) 2-19-15
E-mail: zaozerniy@24.rospotrebnadzor.ru,
Web-сайт: <http://24.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,
ИНН / КПП 2466127415 / 244803001

от 31.12.2019 № АО - 84309
на от _____

Директору «МБОУ
«Партизанская СОШ им. П.П.
Петрова»

Н.И. Христюку.

О согласовании примерного
циклического меню.

Уважаемый Николай Ильич!

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Заозерном, доводит до Вашего сведения, что специалистами территориального отдела было рассмотрено представленное для согласования примерное циклическое меню для организации питания детей в МБОУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа имени П.П. Петрова».

На основании проведенной оценки установлено, что проект примерного 12-ти дневного циклического меню для организации питания детей в МБОУ «Партизанская СОШ им. П.П. Петрова», соответствует санитарным нормам и правилам и может быть использовано для организации питания детей, согласно Федеральным законам от 30 марта 1999г. № 52 – ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»; СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную

День: 1-й

Меню

Возрастная категория: 12-18

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54	Каша пшеничная вязкая	200	8,69	9,59	42,45	290,40	0,18		0,06		139,64	92,32	5,50	1,44
8	Сыр	30	7,96	8,86	0	117,6		1,36		20,18				
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	1,47	0,30	13,30	63,0	0,02	0,22	0,08	0,16	188,60	150,50	10,10	0,30
2	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,40	3,5	24,96	142,0	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,0	0,07	2,40	0,03	0,10	86,00	113,00	11,00	0,70
	Итого:		27,77	28,83	124,03	889,00	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59
	Обед						0,40	4,28	0,22	21,49	478,19	450,00	42,22	3,90
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,20	8,44	105,00								
46,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270/30	8,43	7,39	16,09	182,00	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,40	20,89	0,69
12	Печень говяжья по-строгановски	110	12,13	13,11	1,20	176,00	0,15	12,11	0,03	0,29	24,31	141,01	41,42	1,66
	Итого:						0,17	11,64	5,58	0,74	27,25	214,92	13,37	4,55
52	Картофель отварной с луком	180	3,35	8,85	22,18	189,90								
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,10	104,00	0,14	17,42	0,02	1,90	23,39	88,28	31,93	1,22
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,00	2,02	0,00	0,10	3,58	2,48	1,30	0,24
	Итого:		29,63	37,34	100,13	877,50	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Всего:		57,40	66,17	224,16	1776,50	10,92	93,72	5,65	7,13	11,84	588,29	138,31	10,70
								98,00	5,87	28,62	490,03	1038,29	180,53	14,60

День: 2-й
 Возрастная категория: 12-18

Меню

№ ТК	Проем пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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													
5	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	34,95	434,00								
7	Колбаса (порциями)	20	3,00	2,34	0,02	32,67	0,10							
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,01	1,04	0,37	0,85	165,12	306,30	25,60	3,08
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,00	0,00	0,00	0,08	4,60	41,80	4,20	0,70
ГП	Вафли	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,10	0,00	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Итого:		25,17	28,69	109,34	844,67	0,03	10,00	0,00	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12
	Обед													
37	Салат картофельный с крабовыми палочками	100	5,68	8,74	9,74	141,00	0,25	11,06	1,57	2,91	16,00	11,00	9,00	2,20
20	Солянка домашняя со сметаной	309	5,76	11,28	12,26	163,00	0,07	9,12	0,02	3,22	20,21	463,08	70,14	28,45
69	Бифштекс рубленый	100	21,25	16,39	0,47	228,00	0,09	5,85	0,05	0,31	15,32	55,24	14,92	0,78
34	Рис отварной	180	4,39	7,52	0,47	228,00	0,06	0,13	0,00	0,31	27,14	89,59	22,90	1,13
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	34,75	256,82	0,04	0,00	0,00	3,78	19,51	178,02	28,01	1,30
ГП	Печенье	30	2,25	2,94	28,88	120,00	0,00	0,40	0,00	0,02	1,43	73,12	23,03	0,62
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	22,32	147,45	0,02	0,00	0,00	0,60	45,00	15,40	6,00	1,26
	Итого:		68,60	447,65	135,54	1176,87	0,10	0,00	0,09	1,05	38,70	88,53	6,00	0,98
	Всего:		93,77	476,34	278,54	2021,54	0,38	15,50	0,16	1,00	13,20	94,20	29,40	2,34
							0,76	31,00	0,32	9,44	160,30	594,10	130,26	8,41
										19,42	320,60	1188,20	254,52	30,50

День: 3-й
 Возрастная категории: 12-18

Меню

№ ТК	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак	200	6,23	8,58	42,38	292,00	0,06	1,45	0,06	0,19	137,32	16,30	37,59	0,54
3	Каша рисовая вязкая	12	0,06	9,90	0,10	100,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
2	Масло сливочное	200	3,40	3,50	24,96	162,00	0,04	1,30	0,03	0,00	120,60	90,00	14,00	0,12
ГП	Кофейный напиток	1/30	2,04	0,39	13,56	90,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,1	14,7	1,17
ГП	Хлеб ржан. пшен.	20	1,50	1,96	14,88	121,40	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
ГП	Печенье	20	13,23	24,33	105,78	766,46	0,16	2,75	0,16	1,43	291,76	159,68	68,29	2,17
	Итого: Обед													
42,23,93	Огурцы(помидоры) свежие порциями или овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	2,60	24,00	0,03	10,00	0,	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	309	2,25	6,15	11,75	144,00	0,05	11,73	0,04	0,25	49,19	66,82	29,77	1,36
56	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,92	4,09	2,01	168,50	0,11	1,39	0,04	0,43	61,50	229,88	56,01	1,22
10,32	Картофельное пюре или картофель тушеный	180	6,5	6,38	29,20	212,00	0,16	0,00	0,00	1,13	23,00	144,00	29,00	0,80
14	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	120,00	0,04	0,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
101	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	289,00	0,12	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	5,81	0,73
	Итого:		128,33	24,19	128,66	1078,10	1,33	57,94	0,15	4,08	286,19	707,25	180,66	7,92
	Всего:		141,56	48,52	238,00	1854,46	1,49	60,69	0,31	5,51	577,95	934,25	248,95	10,09

День: 4-й
 Возрастная категория; 12 - 18

Меню

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
98	Суп молочный с крупой	200	5,85	7,46	20,50	292,00	0,07	1,13	0,06	0,07	137,32	16,30	37,59	
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	109,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,54
ГП	Вафли	30	1,17	2,94	18,75	182,40	0,01	0,00	1,80	1,41	2,40	12,60	1,80	0,42
ГП	Хлеб ржаной, пшенич.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	94,20	29,40	2,34
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
	Итого: Обед		11,17	21,09	91,42	846,76	0,08	1,15	1,87	1,60	155,94	126,58	69,53	3,53
82	Салат из отварной свеклы с сыром	110	2,92	9,56	9,60	158,45	0,02	8,75	0,00					
38	Суп «Харчо»	300	3,42	4,04	35,41	188,24	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21
43	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15,17	11,25	15,79	273,58	0,08	0,31	0,00	0,69	39,32	149,21	26,66	1,32
72	Капуста тушеная	180	3,82	8,19	15,60	184,24	0,05	29,81	0,05	3,70	97,98	74,81	39,07	1,52
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	185,00	0,04	8,84	0,00	0,10	20,60	32,25	10,05	0,81
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,2	94,20	29,4	2,34
	Итого:		30,66	34,02	193,02	1110,11	0,48	71,72	0,02	9,44	344,11	539,37	180,85	8,92
	Всего:		41,83	55,11	284,44	1956,87	0,56	72,87	1,89	11,04	500,05	666,13	250,38	12,45

День: 5-й
 Возрастная категория: 12-18

Меню

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
95	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165/50	32,88	26,97	50,50	507,00	0,11	0,66	0,19	0,74	387,11	457,66	49,92	1,26
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	4,06	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,02	0,00	13,20	94,20	29,40	2,34
11	Какао с молоком	200	3,29	3,50	24,86	144,00	0,14	1,30	0,03	0,01	123,00	103,10	22,50	0,56
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,01	0,00	0,06	0,70	28,50	59,00	4,00	0,32
	Итого:		45,21	37,64	117,36	907,78	0,36	2,07	0,34	1,53	681,11	788,96	111,07	0,66
	Обед													
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119,00	0,05	5,28	0,00	4,32	26,60	54,43	31,83	0,66
6	Суп картофельный с бобовыми	300	6,34	4,01	25,50	154,00	0,24	6,97	0,02	0,25	36,33	105,75	42,30	2,43
15	Сухарики пшеничные	25	2,15	0,33	11,15	56,28	0,05	0,00	0,00	0,53	8,40	49,10	13,58	0,80
70	Тефтели из говядины с рисом	100	12,60	12,74	12,01	212,17	0,06	3,04	0,00	0,38	17,84	130,16	23,50	1,11
80	Макаронные изделия отварные	210	7,68	6,17	44,89	255,21	0,07	0,00	0,02	0,82	8,68	49,70	10,85	1,06
88	Соус красный основной	30	0,43	0,65	2,54	17,00	0,00	0,73	0,00	0,07	2,84	7,98	4,18	0,17
30	Кисель из свежих ягод	200	0,15	0,10	26,16	108,00	0,00	3,00	0,00	0,20	10,25	12,44	1,40	0,12
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59
	Итого:		41,04	41,32	199,90	1255,56	0,67	19,02	1,40	8,96	166,34	566,54	185,98	9,31
	Всего:		118,97	78,96	317,26	2163,34	1,03	21,09	1,74	10,49	847,45	1355,50	297,05	13,94

День: 6-й
Возрастная категория: 12-18

Меню

№ ТК/	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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													
33	Котлеты или биточки рыбные	100	17,11	5,54	5,75	131,00	0,11	0,27	0,00	0,27	30,69	157,66	22,59	0,63
52	Картофель отварной с луком	180	3,35	8,85	22,18	189,90	0,14		0,02		23,39	88,28	31,93	1,22
ГП	Хлеб ржан. пшен.	1/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	17,42		1,90		94,20	29,40	2,34
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,10		0,00	0,00	0,00	0,84	13,02			
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	2,02	0,00	0,01	3,58	2,48	1,30	0,24
	Итого:		26,11	15,68	101,15	730,30	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	32,00	0,60
	Обед						0,39	29,71	0,02	4,06	76,68	370,62	117,22	5,03
73	Салат «Несвижинский»	110	4,41	8,63	9,95	137,00								
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,32	3,96	27,00	148,00	0,04	9,06	0,00	3,41	36,91	92,67	28,20	1,08
51	Капуста тушеная с <i>мисо</i>	230	16,72	16,59	15,60	269,20	0,13	9,90	0,02	0,35	19,44	77,70	28,86	1,19
78	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	99,00	0,07	29,81	0,05	3,95	112,78	166,81	54,57	2,27
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Итого:		34,94	36,70	146,87	1109,80	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59
	Всего:		62,05	52,38	248,02	1840,10	0,45	52,17	0,12	9,47	226,21	502,36	154,25	8,41
							0,84	81,88	0,32	12,88	304,99	872,98	271,47	13,44

День: 7-й
 Возрастная категория: 12-18

Меню

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са.	Р	Mg	Fe				
			4	5	6		8	9	1.0	11	12	13	14	15				
1	Завтрак	3																
27	Вареники с творогом с соусом молочным сладким	150/45	19,74		46,39													
31	Чай с лимоном	200	0,07	9,40	25,10	347,03	0,11	0,40										
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	104,00	0,00	2,02	0,02	0,85	139,48							
22	Булочка					89,76	0,00	0,00	0,00	0,01	3,58	192,48	26,72				0,68	
ГП	Хлеб ржан. пшен.	50	3,80	1,20	17,40					0,12	1,44	2,48	1,30				0,24	
	Итого:	2/30	4,08	0,78	27,12	122,00	0,04	0,00	0,50	0,00	10,00	2,28	0,00				0,02	
	Обед		27,75	21,29	116,11	883,39	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	34,00	6,00				0,60	
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,20	8,44					1,82	167,52	94,20	29,40				2,34	
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	309	2,35	6,25		105,00	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,41	20,89				0,69	
80	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,16	11,78	59,94	394,77	0,06	23,32	0,04	0,25	49,72	64,18	27,50				0,99	
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	120,00	0,07	0,00	0,00	0,58	25,25	242,46	161,16				5,46	
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	1,78	27,12	130,60	0,00	0,40	0,00	0,08	45,00	15,40	6,00				1,26	
	Яблоко	100	0,40	1,40	9,80	47,00	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40				2,34	
	Итого:		19,00	23,65	133,88	1070,37	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00				2,20	
	Всего:		48,75	48,94	259,99	1953,76	0,26	42,64	0,04	1,95	148,99	474,65	253,95	12,94				
							0,51	45,06	0,06	3,77	316,51	800,69	317,37	16,82				

День: 8

Возрастная категория: 12-18

Меню

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			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													
54	Каша пшеничная вязкая	200	8,69	9,59	42,45	290,40	0,18	1,36	0,06	0,18	139,64	92,32	55,94	1,44
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21
ГП	Хлеб ржам. пшен.	1/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	84,78	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Масло сливочное	15	0,06	9,90	0,10	140,76	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02
	Итого:		16,34	24,71	94,62	738,54	0,20	1,49	0,11	1,22	287,68	265,18	91,33	4,16
	Обед													
76	Салат «Удинский» с морковью и колбасой	100	7,45	12,50	12,27	194,00	0,06	2,63	0,03	3,82	110,80	134,63	29,15	1,56
75	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	7,36	4,40	17,59	156,00	0,12	9,90	0,02	0,22	22,22	143,76	36,44	1,25
50	Котлеты, биточки, шницели куриные	100/5	15,05	11,81	9,48	216,00	0,07	0,17	0,03	0,61	32,39	97,20	18,44	1,35
86	Рагу овощное	180	3,30	7,47	17,40	158,57	0,10	14,14	0,00	0,33	42,63	82,63	32,79	1,14
14	Сок	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	0,00	1,60	52,00	82,00	30,00	3,20
ГП	Хлеб ржам. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
ГП	Пряники	30	2,58	3,60	28,90	184,42	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
	Итого:		40,02	40,76	135,56	1129,59	0,40	44,21	4,10	0,31	298,86	693,42	180,22	11,16
	Всего:		56,36	65,47	230,18	1868,13	0,60	45,7	5,59	1,53	586,54	958,60	271,55	15,32

День: 9-й

Возрастная категория: 12-18

Меню

№ТК.	Наименование блюда,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А		Са		Mg	Fe
											р			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
98	Завтрак Суп молочный с крупой	250	1,85	7,96	26,50	240,00	0,07							
2	Кофейный напиток	200	3,40	3,50	24,96	182,00	0,04	1,13	0,05	0,07	194,91	171,71	28,80	0,24
3	Масло сливочное(порциями)	12	0,06		0,10	89,76		1,30	0,03	0,00	120,60	90,00	14,00	0,12
8	Сыр (порциями)		4,04	9,90		84,12	0,00	0,00			1,44	2,28		
ГП	Хлеб ржан. пшеничн.	2/30	4,08	5,80			0,01	0,12	0,01	0,12	140,00	79,00	0,00	0,02
ГП	Печенье	30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,04	0,08				6,11	0,17
	Итого:		1,50	1,96	14,88	81,40	0,01	0,00	0,00	0,84	13,02	94,20	29,40	2,34
	Обед		14,93	29,90	93,56	797,86	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	59,00	4,00	0,32
							0,22	2,36	0,19	1,81	495,77	442,19	82,31	3,21
42,13,93	Огурцы, помидоры (свежие) порциями	100	0,80	0,10	2,60	14,00								
89,90	Суп картофельный с клецками, мясом птицы	300/17	14,62	13,37	28,54	320,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	4,00	0,60
							0,14	7,16	0,63	0,06	72,79	149,69	34,30	1,58
12	Печень говяжья по-строгановски	110	12,13	13,90	1,50	206,00	0,17							
34	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	306,82	0,04	11,64	0,74	5,58	27,25	214,92	13,37	4,55
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	35,46	185,00	0,04	0,00	0,00	0,22	1,43	73,12	23,03	0,62
ГП	Хлеб ржан. пшеничн	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,10	20,60	32,25	10,05	0,81
	Итого:		36,47	35,67	129,97	1152,42	0,52	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34
	Всего:		51,40	65,57	223,53	1950,28	0,74	28,80	1,37	6,90	158,09	516,18	114,15	10,50
								31,16	1,56	8,71	633,95	958,37	96,46	13,71

День: 10-й

Возрастная категория: 7-11 12-18

Меню

№ ТК.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
59	Каша рисовая вязкая	150	6,23	8,58	42,38	272,00	0,06										
8	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	1,45	0,06	0,19	137,3						
3	Масло сливочное	12	0,06	9,90	0,10	89,76	0,00	0,11	0,04	0,08	132,0	16,30			37,59		0,54
36	Чай с молоком	200	2,83	3,21	29,65	160,00	0,00	0,00	0,01	0,12	1,44				5,25		0,15
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276,00	0,04	1,32	0,03	0,00	38,40	2,28			0,00		0,02
ГП	Хлеб ржан. пшеничн.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,30	0,05	0,84	37,06	91,38			14,74		0,27
	Итого:		22,93	33,48	142,57	973,14	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	66,58			9,62		0,59
	Обед						0,31	3,18	0,19	2,07	359,2	4,20			29,40		2,34
	Сельдь с луком репчатым и маслом растительным	100	14,75	13,32	0,74	183,00											
92	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,64	2,71	10,18	106,00	0,02	0,90	0,00	3,61	71,59						
97	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	14,72	18,59	25,10	354,78	0,08	4,01	0,02	0,24	46,69	234,42			35,66		1,02
62	Кисель из свежих фруктов	200	0,15	0,10	26,16	108,00	0,17	13,17	0,06	3,21	66,65	99,78			32,93		1,69
30	Фрукты в ассортименте	150	0,36	0,36	8,82	42,30	0,00	3,00	0,00	0,20	10,25	199,52			63,65		2,58
ГП	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,02	9,00	0,00	0,18	14,40	12,44			1,40		0,12
ГП	Печенье	20	2,25	2,94	14,88	98,30	0,10	0,00	0,00	0,84	13,02	9,90			8,10		1,98
	Итого:		38,95	38,80	115,00	1012,98	0,01	0,00	0,06	0,70	25,80	4,20			29,40		2,34
	Всего		61,88	72,28	257,57	1986,12	0,40	30,08	0,14	8,98	248,4	59,00			4,00		0,32
							0,71	33,26	0,33	11,05	643,6	875,00			271,74		13,96

День: 11-й
 Возрастная категория: 12 - 18

Меню

№ ТК.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
5	Омлет натуральный	200	16,88	23,60	34,95	434,00	0,10										
8	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,00	1,04	0,37	0,85	165,1	306,30	25,60	3,08			
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	98,76	0,00	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21			
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,44	2,28	0,00	0,02			
ГП	Хле ржан. пшеничн.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,02	0,00	0,00	1,58	1,38	0,74	0,21			
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34			
	Итого:		24,93	39,12	96,92	887,14	0,23	11,08	0,38	1,91	200,6	326,54	65,48	8,06			
	Обед																
64	Салат «Степной»	100	1,57	7,20	8,44	105,00	0,06										
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	309	2,25	6,15	11,75	144,00	0,05	8,95	0,02	3,26	20,11	47,41	20,89	0,69			
39	Гуляш из говядины	120 (60/60)	10,48	15,34	5,11	201,60	0,02	11,73	0,04	0,05	49,19	66,82	29,77	1,36			
80	Макаронные отварные изделия	210	7,68	6,17	44,89	245,21	0,07	0,86	0,00	2,74	14,72	117,77	18,56	1,69			
101	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	279,00	0,12	0,00	0,02	0,82	8,68	49,70	10,85	1,06			
2	Коейный напиток с молоком	200	3,40	3,50	24,96	142,00	0,04	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	15,81	0,73			
ГП	Хлеб ржан. пшеничн.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	1,30	0,03	0,00	120,60	90,00	14,00	0,12			
	Итого:		43,29	31,62	159,01	1237,41	0,46	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34			
	Всего:		68,22	70,74	347,01	2124,55	0,69	23,06	0,16	8,65	303,8	510,18	139,28	7,99			
								34,14	0,54	10,56	504,4	836,72	204,76	16,05			

День: 12-й
 Возрастная категория: 12 - 18

Меню

№ ТК.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак	3															
98	Суп молочный с крупой	250	5,85	7,46	20,50	191,00	0,07										
11	Какао с молоком	200	3,29	3,50	24,86	144,00	0,04	1,13	0,05	0,07	194,9	171,71	28,80	0,24			
12	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,78	0,01	1,30	0,03	0,01	123,1	103,10	22,50	0,56			
15	Масло сливочное (порциями)	12	0,06	9,90	0,10	9,76	0,01	0,11	0,04	0,08	132,0	75,00	5,25	0,15			
ГП	Хлеб ржан. пшеничн.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,01	0,12	1,44	2,28	0,00	0,02			
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34			
	Итого: Обед		18,26	26,57	120,15	696,14	0,27	12,54	0,13	1,52	472,4	384,20	117,65	3,91			
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119,00	0,05										
38	Суп «Харчо»	300	3,42	4,04	35,41	240,00	0,13	5,28	0,00	4,32	26,60	54,43	31,83	0,66			
43	Котлеты, биточки, пницеля из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223,00	0,08	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21			
72	Капуста тушеная	180	3,82	8,19	15,60	182,20	0,05	0,31	0,00	0,69	39,22	149,21	26,66	1,32			
53	Компот из изюма	200	0,45	0,00	36,46	145,00	0,04	29,81	0,05	3,70	97,78	74,81	39,07	1,52			
ГП	Хлеб ржан. пшеничн.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,10	26,60	32,25	10,50	0,81			
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,83	6,48	36,74	279,00	0,12	0,00	0,00	0,84	13,02	4,20	29,40	2,34			
	Итого:		42,15	40,85	160,33	1308,60	0,57	0,22	0,05	0,94	77,50	134,28	15,81	0,73			
	Всего:		60,41	67,42	280,48	2004,74	0,84	45,63	0,12	10,86	297,9	546,10	190,71	8,59			
								58,17	0,25	12,38	752,3	930,30	308,36	12,50			