Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МАОУЛ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Шаповалова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 год

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Каша молочная жидкая | 250 | 7,80 | 7,63 | 24,63 | 198,30 | 240,21 | 29,40 | 195,06 | 0,38 | 0,10 | 1,36 | 45,90 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
|  | Кондитерские изделия | 60 | 3,86 | 4,10 | 24,26 | 138,38 | 12,98 | 1,50 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 16,03 | 16,30 | 109,08 | 642,10 | 398,21 | 62,43 | 402,88 | 3,98 | 0,27 | 12,66 | 45,91 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 251,55 | 54,36 | 383,23 | 0,93 | 0,10 | 0,82 | 0,37 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | Кондитерские изделия | 60 | 3,86 | 4,10 | 24,26 | 138,38 | 12,98 | 1,50 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 38,71 | 31,11 | 95,55 | 641,24 | 396,53 | 69,86 | 549,47 | 3,73 | 0,19 | 12,12 | 0,38 |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 17,58 | 17,79 | 32,88 | 0,84 | 0,06 | 20,42 | 0,00 |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 16,34 | 5,46 | 3,21 | 127,50 | 50,13 | 32,50 | 237,13 | 1,24 | 0,10 | 0,21 | 70,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
|  | ИТОГО: |  | 36,16 | 22,38 | 94,00 | 656,11 | 350,74 | 131,00 | 499,83 | 6,80 | 0,46 | 46,55 | 139,61 |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 27,93 | 18,57 | 41,96 | 1,31 | 0,05 | 9,80 | 0,00 |
| 304 | Плов из птицы | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 0,08 | 1,26 | 60,00 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,74 | 27,63 | 85,90 | 721,35 | 128,81 | 104,95 | 402,09 | 5,45 | 0,23 | 11,06 | 60,08 |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,30 | 18,66 | 19,53 | 5,78 | 0,66 | 0,10 | 9,30 | 0,00 |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 100/100 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 45,25 | 34,38 | 158,78 | 1,42 | 0,09 | 1,29 | 63,72 |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,27 | 0,27 | 14,94 | 67,93 | 7,81 | 10,52 | 24,95 | 0,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 20,84 | 27,88 | 90,56 | 695,46 | 122,49 | 97,73 | 297,02 | 3,95 | 0,41 | 33,47 | 94,32 |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Зеленый горошек | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,00 | 20,00 | 21,00 | 62,00 | 0,70 | 0,10 | 0,70 | 0,00 |
| 421 | Макароны, запеченные с сыром, со сметаной | 200/10 | 10,70 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 177,25 | 20,30 | 164,55 | 1,26 | 0,10 | 0,25 | 4,53 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | ИТОГО: |  | 14,54 | 24,31 | 96,49 | 628,24 | 220,37 | 62,34 | 279,45 | 3,32 | 0,30 | 0,95 | 93,03 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 307 | Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным | 100 | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,00 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | 0,05 | 0,33 | 80,00 |
| 336 | Капуста тушеная | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 26,35 | 52,79 | 143,51 | 2,08 | 0,28 | 37,80 | 37,80 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 8471 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 19,36 | 26,17 | 91,78 | 663,23 | 123,85 | 88,54 | 395,19 | 6,94 | 0,44 | 48,13 | 117,80 |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 245 | Рыба припущенная | 100 | 16,90 | 0,65 | 0,31 | 75,00 | 14,25 | 11,25 | 150,63 | 0,51 | 0,06 | 0,56 | 7,50 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 14,20 | 2,12 | 1,60 | 3,95 | 0,06 | 0,01 | 0,48 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,86 | 15,62 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 42 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 176,0 | 7,00 | 100,0 | 0,20 | 0,01 | 0,14 | 52,00 |
|  | ИТОГО: |  | 28,12 | 22,64 | 84,54 | 638,26 | 306,36 | 99,89 | 464,17 | 4,04 | 0,41 | 41,03 | 118,54 |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | 0,00 |
| 439 | Омлет натуральный | 200/5 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 151,72 | 25,97 | 346,49 | 3,91 | 0,13 | 0,33 | 452,90 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 24,67 | 45,27 | 46,44 | 698,10 | 216,90 | 65,73 | 471,60 | 5,65 | 0,28 | 17,09 | 511,98 |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 286 | Тефтели мясные | 100/100 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,75 | 72,25 | 35,50 | 176,75 | 1,59 | 0,09 | 1,41 | 63,75 |
| 681 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 24,33 | 23,32 | 100,53 | 696,50 | 106,84 | 134,03 | 468,53 | 7,52 | 0,39 | 1,41 | 63,77 |
| ***11 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 536 | Сосиска отварная (детская) | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 14,20 | 2,12 | 1,60 | 3,95 | 0,06 | 0,01 | 0,48 | 0,00 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 18,70 | 34,84 | 96,36 | 670,56 | 75,97 | 76,72 | 266,33 | 4,99 | 0,23 | 10,48 | 84,20 |
| ***12 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога с рисом и молочным соусом | 180/35 | 27,26 | 19,78 | 36,62 | 433,37 | 240,60 | 43,70 | 357,08 | 1,19 | 0,08 | 0,46 | 129,17 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | Кондитерские изделия | 40 | 2,57 | 2,73 | 16,17 | 92,23 | 8,65 | 1,00 | 0,29 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,63 | 24,91 | 84,99 | 688,60 | 293,25 | 51,70 | 478,17 | 3,42 | 0,14 | 10,46 | 129,25 |
| ***13 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,00 | 20,00 | 21,00 | 62,00 | 0,70 | 0,10 | 0,70 | 0,00 |
| 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120/75 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 67,74 | 77,70 | 310,00 | 1,25 | 0,13 | 4,36 | 0,01 |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Лаваш | 50 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 113,24 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
|  | ИТОГО: |  | 29,74 | 21,06 | 82,88 | 661,79 | 293,19 | 174,91 | 593,52 | 4,51 | 0,51 | 30,98 | 69,62 |
| ***14 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 301/355 | Птица, тушённая с соусом сметанным с томатом | 100/100 | 22,40 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 | 0,08 | 0,68 | 53,75 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 35,65 | 25,66 | 83,33 | 686,78 | 127,20 | 139,63 | 481,65 | 8,94 | 0,41 | 10,68 | 53,77 |
| ***15 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 100/200 | 34,41 | 9,34 | 27,44 | 331,25 | 38,88 | 82,13 | 421,25 | 5,04 | 0,26 | 11,21 | 30,00 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | ИТОГО: |  | 35,86 | 22,19 | 87,69 | 702,97 | 95,40 | 111,91 | 485,32 | 7,04 | 0,37 | 21,21 | 118,50 |
| ***16 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 591 | Гуляш | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 29,40 | 31,39 | 234,98 | 2,80 | 0,21 | 1,54 | 0,00 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
|  | ИТОГО: |  | 34,19 | 36,64 | 79,07 | 671,76 | 167,25 | 90,01 | 388,36 | 6,03 | 0,39 | 11,61 | 110,20 |
| ***17 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,80 | 7,63 | 24,63 | 198,30 | 240,21 | 29,40 | 195,06 | 0,38 | 0,10 | 1,36 | 45,90 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
|  | Кондитерские изделия | 60 | 3,86 | 4,10 | 24,26 | 138,38 | 12,98 | 1,50 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 16,03 | 16,30 | 109,08 | 642,10 | 398,21 | 62,43 | 402,88 | 3,98 | 0,27 | 12,66 | 45,91 |
| ***18 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 255 | Биточки рыбные запеченные | 120 | 15,96 | 5,64 | 11,51 | 160,50 | 64,05 | 36,00 | 220,20 | 0,89 | 0,11 | 0,51 | 31,50 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 14,20 | 2,12 | 1,60 | 3,95 | 0,06 | 0,01 | 0,48 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
|  | ИТОГО: |  | 24,77 | 24,59 | 90,76 | 664,72 | 265,56 | 117,63 | 475,42 | 4,16 | 0,43 | 40,91 | 116,54 |
| ***19 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 |
| 608 | Котлета из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 8,77 | 2,94 | 8,81 | 0,12 | 0,01 | 0,40 | 10,14 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,51 | 25,57 | 97,76 | 727,91 | 107,04 | 153,37 | 528,84 | 8,43 | 0,52 | 11,55 | 39,59 |
| ***20 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 284/354 | Тефтели из печени с рисом и соусом сметанным | 100/100 | 12,23 | 14,58 | 20,51 | 262,50 | 47,38 | 24,75 | 226,63 | 4,09 | 0,18 | 9,21 | 3990,0 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 21,93 | 27,08 | 91,71 | 704,50 | 171,88 | 104,34 | 462,41 | 7,09 | 0,51 | 26,61 | 4049,12 |

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

***СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 19,96 | 32,47 | 106,63 | 703,17 | 68,45 | 52,47 | 438,95 | 6,55 | 0,29 | 9,98 | 0,02 |
| 2 | 38,71 | 31,11 | 95,55 | 641,24 | 396,53 | 69,86 | 549,47 | 3,73 | 0,19 | 12,12 | 0,38 |
| 3 | 36,16 | 22,38 | 94 | 656,11 | 350,74 | 131 | 499,83 | 6,8 | 0,46 | 46,55 | 139,61 |
| 4 | 31,74 | 27,63 | 85,9 | 721,35 | 128,81 | 104,95 | 402,09 | 5,45 | 0,23 | 11,06 | 60,08 |
| 5 | 20,84 | 27,88 | 90,56 | 695,46 | 122,49 | 97,73 | 297,02 | 3,95 | 0,41 | 33,47 | 94,32 |
| 6 | 14,54 | 24,31 | 96,49 | 628,24 | 220,37 | 62,34 | 279,45 | 3,32 | 0,3 | 0,95 | 93,03 |
| 7 | 19,36 | 26,17 | 91,78 | 663,23 | 123,85 | 88,54 | 395,19 | 6,94 | 0,44 | 48,13 | 117,8 |
| 8 | 28,12 | 22,64 | 84,54 | 638,26 | 306,36 | 99,89 | 464,17 | 4,04 | 0,41 | 41,03 | 118,54 |
| 9 | 24,67 | 45,27 | 46,44 | 698,1 | 216,9 | 65,73 | 471,6 | 5,65 | 0,28 | 17,09 | 511,98 |
| 10 | 24,33 | 23,32 | 100,53 | 696,5 | 106,84 | 134,03 | 468,53 | 7,52 | 0,39 | 1,41 | 63,77 |
| 11 | 18,70 | 34,84 | 96,36 | 670,56 | 75,97 | 76,72 | 266,33 | 4,99 | 0,23 | 10,48 | 84,2 |
| 12 | 31,63 | 24,91 | 84,99 | 688,6 | 293,25 | 51,7 | 478,17 | 3,42 | 0,14 | 10,46 | 129,25 |
| 13 | 29,74 | 21,06 | 82,88 | 661,79 | 293,19 | 174,91 | 593,52 | 4,51 | 0,51 | 30,98 | 69,62 |
| 14 | 35,65 | 25,66 | 83,33 | 686,78 | 127,2 | 139,63 | 481,65 | 8,94 | 0,41 | 10,68 | 53,77 |
| 15 | 35,86 | 22,19 | 87,69 | 702,97 | 95,4 | 111,91 | 485,32 | 7,04 | 0,37 | 21,21 | 118,50 |
| 16 | 34,19 | 36,64 | 79,07 | 671,76 | 167,25 | 90,01 | 388,36 | 6,03 | 0,39 | 11,61 | 110,20 |
| 17 | 16,03 | 16,3 | 109,08 | 642,1 | 398,21 | 62,43 | 402,88 | 3,98 | 0,27 | 12,66 | 45,91 |
| 18 | 24,77 | 24,59 | 90,76 | 664,72 | 265,56 | 117,63 | 475,42 | 4,16 | 0,43 | 40,91 | 116,54 |
| 19 | 31,51 | 25,57 | 97,76 | 727,91 | 107,04 | 153,37 | 528,84 | 8,43 | 0,52 | 11,55 | 39,59 |
| 20 | 21,93 | 27,08 | 91,71 | 704,5 | 171,88 | 104,34 | 462,41 | 7,09 | 0,51 | 26,61 | 4049,12 |
| СРЕДНЕЕ | ***28,00*** | ***25,88*** | ***90,36*** | ***682,17*** | ***199,50*** | ***108,27*** | ***456,29*** | ***5,86*** | ***0,38*** | ***18,72*** | ***481,67*** |