Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МАОУЛ № 1

по Краснодарскому краю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Шаповалова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное МЕНЮ**

**ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 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 | 200 | 6,24 | 6,10 | 19.70 | 158.64 | 192.17 | 23.52 | 156.05 | 0.30 | 0.08 | 1.09 | 36.72 |
| 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: |  | 14,47 | 14,77 | 104,15 | 602,44 | 350,17 | 56,55 | 363,87 | 3,90 | 0,25 | 12,39 | 36,73 |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |
| 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 | 50 | 3,22 | 3,42 | 20,22 | 115,32 | 10,82 | 1,25 | 0,37 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: |  | 34,98 | 25,54 | 87,91 | 587,12 | 369,22 | 64,17 | 511,08 | 3,63 | 0,18 | 12,04 | 0,34 |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 10,55 | 10,67 | 19,73 | 0,5 | 0,04 | 12,25 | 0 |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | 40,1 | 26 | 189,7 | 0,99 | 0,08 | 0,17 | 56 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 |
|  | 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 |
|  | Лаваш | 50 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 113,24 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0,5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 29,5 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
|  | ИТОГО: |  | 20,59 | 20,39 | 69,26 | 568,1 | 205,21 | 105,58 | 389,64 | 3,8 | 0,37 | 34,67 | 137,01 |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0,03 | 5,88 | 0,00 |
| 304 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 |
| 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: |  | 26,00 | 21,71 | 73,70 | 596,26 | 106,36 | 85,64 | 335,48 | 4,38 | 0,19 | 6,89 | 48,08 |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 11,20 | 11,72 | 3,47 | 0,40 | 0,06 | 5,58 | 0,00 |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 75/75 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,50 | 34,02 | 25,85 | 119,38 | 1,07 | 0,07 | 0,97 | 47,91 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |
| 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 | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 15,79 | 20,74 | 88,68 | 606,75 | 101,62 | 82,85 | 254,63 | 3,46 | 0,36 | 25,80 | 73,41 |
| ***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 | 180/10 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 | 161,03 | 18,33 | 148,95 | 1,13 | 0,09 | 0,23 | 4,52 |
| 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: |  | 13,42 | 19,04 | 86,86 | 537,52 | 201,05 | 56,86 | 254,53 | 3,03 | 0,27 | 0,93 | 63,52 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 307 | Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным | 80 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 196,00 | 56,00 | 15,40 | 105,90 | 1,01 | 0,04 | 0,26 | 64,00 |
| 336 | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 21,96 | 43,99 | 119,59 | 1,73 | 0,23 | 31,50 | 31,50 |
| 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 |
| 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 |
|  | ИТОГО: |  | 16,38 | 21,40 | 82,91 | 571,53 | 105,46 | 75,89 | 344,79 | 6,34 | 0,38 | 41,76 | 95,50 |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 22,42 | 9,10 | 16,57 | 0,31 | 0,02 | 19,47 | 0,00 |
| 245 | Рыба припущенная | 80 | 13,52 | 0,52 | 0,25 | 60,00 | 11,40 | 9,00 | 120,50 | 0,41 | 0,05 | 0,45 | 6,00 |
| 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 |
| 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: |  | 21,77 | 17,44 | 75,89 | 529,26 | 197,96 | 84,57 | 364,68 | 3,48 | 0,36 | 27,87 | 91,04 |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 0,03 | 10,06 | 0,00 |
| 439 | Омлет натуральный | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| 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: |  | 19,56 | 36,65 | 44,09 | 590,45 | 171,91 | 52,76 | 371,77 | 4,38 | 0,23 | 10,31 | 404,08 |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 286 | Тефтели мясные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 681 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
|  | 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 |
|  | 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: |  | 20,69 | 18,97 | 99,10 | 660,92 | 99,84 | 133,55 | 392,49 | 6,42 | 0,36 | 5,14 | 51,03 |
| ***11 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 536 | Сосиска отварная (детская) | 80 | 5,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 | 0,03 | 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 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 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: |  | 12,20 | 29,90 | 85,80 | 586,47 | 60,60 | 63,60 | 221,02 | 4,17 | 0,20 | 6,48 | 80,00 |
| ***12 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога с рисом и молочным соусом | 150/30 | 22,72 | 16,48 | 30,52 | 361,14 | 200,50 | 36,42 | 297,57 | 0,99 | 0,07 | 0,38 | 107,64 |
| 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 | 30 | 1,93 | 2,05 | 12,13 | 69,19 | 6,49 | 0,75 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 26,45 | 20,93 | 74,85 | 593,33 | 250,99 | 44,17 | 418,59 | 3,21 | 0,13 | 10,38 | 107,72 |
| ***13 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 12,00 | 12,60 | 37,20 | 0,42 | 0,06 | 0,42 | 0,00 |
| 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 |
|  | 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) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
|  | ИТОГО: |  | 22,57 | 16,18 | 74,24 | 555,14 | 218,17 | 141,28 | 454,87 | 3,69 | 0,41 | 26,02 | 51,52 |
| ***14 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 301/355 | Птица, тушённая с соусом сметанным с томатом | 80/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 | 56,10 | 23,90 | 138,20 | 1,77 | 0,06 | 0,54 | 43,00 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 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: |  | 29,36 | 20,85 | 73,72 | 578,85 | 100,98 | 115,25 | 399,32 | 7,48 | 0,34 | 6,54 | 43,02 |
| ***15 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,00 |
| 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) | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 28,66 | 16,18 | 81,11 | 593,62 | 77,52 | 90,58 | 393,99 | 5,79 | 0,31 | 14,97 | 83,00 |
| ***16 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0,00 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 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: |  | 26,37 | 31,12 | 71,77 | 561,27 | 63,64 | 72,01 | 284,56 | 4,99 | 0,33 | 7,28 | 80,00 |
| ***17 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,30 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 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: |  | 14,47 | 14,77 | 104,15 | 602,44 | 350,17 | 56,55 | 363,87 | 3,90 | 0,25 | 12,39 | 36,73 |
| ***18 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 22,42 | 9,10 | 16,57 | 0,31 | 0,02 | 19,47 | 0,00 |
| 255 | Биточки рыбные запеченные | 100 | 13,30 | 4,70 | 9,59 | 133,75 | 53,38 | 30,00 | 183,50 | 0,74 | 0,09 | 0,43 | 26,25 |
| 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: |  | 21,55 | 21,62 | 85,23 | 603,01 | 239,94 | 105,57 | 427,68 | 3,81 | 0,40 | 27,85 | 111,29 |
| ***19 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 12,87 | 12,48 | 35,97 | 0,41 | 0,07 | 6,60 | 0,41 |
| 608 | Котлета из говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12 | 23,00 |
| 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 |
| 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 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
|  | 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: |  | 25,72 | 20,06 | 84,96 | 602,64 | 87,12 | 125,12 | 429,88 | 7,08 | 0,42 | 7,12 | 33,57 |
| ***20 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощи свежие в ассортименте (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 284/354 | Тефтели из печени с рисом и соусом сметанным | 80/80 | 9,78 | 11,66 | 16,41 | 210,00 | 37,90 | 19,80 | 181,30 | 3,27 | 0,14 | 7,37 | 3192,0 |
| 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: |  | 19,16 | 15,92 | 86,47 | 571,40 | 151,80 | 94,49 | 409,00 | 6,03 | 0,46 | 20,77 | 3192,12 |

Примечание:

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 | 12,2 | 29,9 | 85,8 | 586,47 | 60,6 | 63,6 | 221,02 | 4,17 | 0,2 | 6,48 | 80 |
| 2 | 26,45 | 20,93 | 74,85 | 593,33 | 250,99 | 44,17 | 418,59 | 3,21 | 0,13 | 10,38 | 107,72 |
| 3 | 22,57 | 16,18 | 74,24 | 555,14 | 218,17 | 141,28 | 454,87 | 3,69 | 0,41 | 26,02 | 51,52 |
| 4 | 29,36 | 20,85 | 73,72 | 578,85 | 100,98 | 115,25 | 399,32 | 7,48 | 0,34 | 6,54 | 43,02 |
| 5 | 28,66 | 16,18 | 81,11 | 593,62 | 77,52 | 90,58 | 393,99 | 5,79 | 0,31 | 14,97 | 83 |
| 6 | 26,37 | 31,12 | 71,77 | 561,27 | 63,64 | 72,01 | 284,56 | 4,99 | 0,33 | 7,28 | 80 |
| 7 | 14,47 | 14,77 | 104,15 | 602,44 | 350,17 | 56,55 | 363,87 | 3,9 | 0,25 | 12,39 | 36,73 |
| 8 | 21,55 | 21,62 | 85,23 | 603,01 | 239,94 | 105,57 | 427,68 | 3,81 | 0,4 | 27,85 | 111,29 |
| 9 | 25,72 | 20,06 | 84,96 | 602,64 | 87,12 | 125,12 | 429,88 | 7,08 | 0,42 | 7,12 | 33,57 |
| 10 | 19,16 | 15,92 | 86,47 | 571,4 | 151,8 | 94,49 | 409 | 6,03 | 0,46 | 20,77 | 3192,12 |
| 11 | 13,26 | 25,15 | 94,39 | 588,71 | 54,67 | 43,14 | 358,74 | 5,47 | 0,25 | 6,18 | 0,02 |
| 12 | 34,98 | 25,54 | 87,91 | 587,12 | 369,22 | 64,17 | 511,08 | 3,63 | 0,18 | 12,04 | 0,34 |
| 13 | 20,59 | 20,39 | 69,26 | 568,1 | 205,21 | 105,58 | 389,64 | 3,8 | 0,37 | 34,67 | 137,01 |
| 14 | 26 | 21,71 | 73,7 | 596,26 | 106,36 | 85,64 | 335,48 | 4,38 | 0,19 | 6,89 | 48,08 |
| 15 | 15,79 | 20,74 | 88,68 | 606,75 | 101,62 | 82,85 | 254,63 | 3,46 | 0,36 | 25,8 | 73,41 |
| 16 | 13,42 | 19,04 | 86,86 | 537,52 | 201,05 | 56,86 | 254,53 | 3,03 | 0,27 | 0,93 | 63,52 |
| 17 | 16,38 | 21,4 | 82,91 | 571,53 | 105,46 | 75,89 | 344,79 | 6,34 | 0,38 | 41,76 | 95,5 |
| 18 | 21,77 | 17,44 | 75,89 | 529,26 | 197,96 | 84,57 | 364,68 | 3,48 | 0,36 | 27,87 | 91,04 |
| 19 | 19,56 | 36,65 | 44,09 | 590,45 | 171,91 | 52,76 | 371,77 | 4,38 | 0,23 | 10,31 | 404,08 |
| 20 | 20,69 | 18,97 | 99,1 | 660,92 | 99,84 | 133,55 | 392,49 | 6,42 | 0,36 | 5,14 | 51,03 |
| СРЕДНЕЕ | ***20,24*** | ***22,70*** | ***80,28*** | ***583,66*** | ***161,33*** | ***78,50*** | ***357,78*** | ***4,44*** | ***0,30*** | ***17,16*** | ***96,40*** |