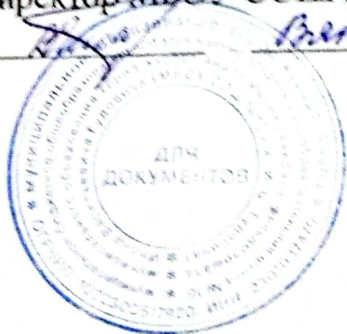


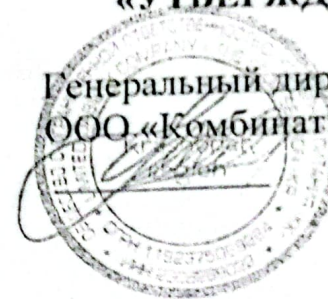
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 16
Вяткин Т.С.



«УТВЕРЖДАЮ» •

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Царенко М.С.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ (ПЕРИОД)**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1	88	Борщ Сибирский	250	12,4	10,3	14,5	221,0	8,4	0,0	0,0	124,8	59,3	165,3	38,3	2,5
ДЕНЬ 1	161	Картофель в молоке	180	3,9	7,9	24,2	136,2	1,6	0,1	0,2	18,7	66,8	106,6	32,1	1,0
ОБЕД	309/363	Биточек из курицы	120	8,60	13,10	17,90	246,00	0,80	0,00	0,13	59,00	39,70	120,20	20,50	1,30
	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33,0	136,0	6,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,2
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
	Пром	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,5	0,0	0,1	13,2	113,1	83,7	20,7	0,5
ИТОГО ЗА ОБЕД			930	31,7	32,9	134,0	952,0	17,3	0,1	0,5	215,7	312,9	554,8	133,6	8,5

ВТОРНИК

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1	84	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	3,3	0,0	0,0	27,0	116,3	81,7	19,5	1,2
ДЕНЬ 2	113	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,0	1,8	0,0	0,0	39,1	29,2	52,0	10,8	0,6
ОБЕД	178	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	0,6	0,0	0,0	403,4	17,3	68,6	29,2	0,5
	234/363	Биточки рыбные (минтай)	120	11,80	7,50	25,00	228,00	0,36	0,00	0,00	22,70	54,00	160,03	42,50	1,20
	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	3,1	0,0	0,0	1,6	17,7	6,1	6,4	1,0
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,0	9,8	45,5	0,8
	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
ИТОГО ЗА ОБЕД			960	31,7	31,6	132,4	952,9	9,2	0,0	0,0	494,6	261,8	421,5	163,2	5,9

*Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

СРЕДА

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
	152	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	156,0	3,9	0,0	0,0	254,0	35,6	63,4	22,5	0,9
НЕДЕЛЯ 1	187	Рагу из овощей	180	2,70	11,40	21,00	185,00	10,90	0,00	0,00	470,30	37,20	70,90	31,90	1,08
ДЕНЬ 3	276	Рулет с яйцом	100	16,0	15,0	17,8	248,0	0,1	0,0	0,2	57,9	40,4	165,2	20,0	2,2
ОБЕД	473	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	160,0	0,0	0,0	0,1	19,8	2,7	4,9	0,4
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,0	9,8	45,5	0,8
	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
	Пром	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,5	0,0	0,1	13,2	113,1	83,7	20,7	0,5
			940	31,8	32,5	134,1	951,0	175,5	0,0	0,3	796,3	273,4	439,0	154,8	6,5

ИТОГО ЗА ОБЕД

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
	36	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	86	24,7	0,0	0,0	0,0	41,6	30,2	14,2	0,4
НЕДЕЛЯ 1	124	Солянка	250	6,4	7,4	4,6	126,3	26,25	0	0	19,1	41,25	75,8	19	1
ДЕНЬ 4	204	Макаронные отварные с сыром	200	8	10,2	38	279	0,0	0,1	0,0	33,9	173,6	135,3	14,1	0,9
ОБЕД	282	Гуляш из говядины	100	11	9,8	18	185,5	0,3	0,0	0,1	53,1	14,8	140,1	18,8	1,9
	428	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	1,8	0,0	0,0	0,0	13,7	9,6	3,8	0,8
	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6	19,5	4,2	0,3
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
			910	31,2	32,60	133,8	951,8	39,68	0,13	0,1	288,26	289,18	438,6	81,5	6,26

ИТОГО ЗА ОБЕД

Овощи

ПЯТНИЦА

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Вес порции	Пищевые вещества				С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы									
НЕДЕЛЯ 1	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1	5,5	10,6	95,2	5,2	0,0	0,0	2,2	25,8	28,0	15,1	1,3
ДЕНЬ 5	120	Суп кудрявый	250	9,6	8,7	18	128	3,4	0,0	0,1	174,6	29,5	92,7	14,6	1,2
ОБЕД	303	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5	29	181	0,1	0,1	0,1	28,7	17,2	107,5	72,1	2,3
	96	Зразы "Школьные"	100	10	12	14,8	269,5	0,9	0,0	0,1	23,5	41,8	161,7	28,0	2,6
	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	6,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,2
	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
ИТОГО ЗА ОБЕД			900	31,1	32,3	135,1	954,7	15,58	0,1	0,3	228,96	146,26	462,4	150,4	10,51

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Вес порции	Пищевые вещества				С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы									
	87	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	9	6,7	82	14,9	0	0	154	55,9	37,5	19,6	0,5
НЕДЕЛЯ 2	54-11г	Картофельное пюре	180	3,80	12,00	11,10	187,00	12,20	0,10	0,10	28,60	47,30	101,20	33,90	1,20
ДЕНЬ 1	234/363	Биточки рыбные (треска)	110	12,8	4,2	11	162,2	0,4	0,1	0,0	8,2	56,1	181,3	36,5	1,5
ОБЕД	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	0,0	0,0	0,0	15,0	69,7	4,3	4,0	0,1
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,0	9,8	45,5	0,8
	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
	Пром	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	30,0	6,6	0,7
ИТОГО ЗА ОБЕД			900	30,8	31,2	133,6	953,2	27,54	0,22	0,1	206,57	266,03	407,4	155,43	5,35

Овощи

ВТОРНИК

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Вес порции	Пищевые вещества				С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы									
НЕДЕЛЯ 2	113	Суп-лапша домашняя	250	4,3	4,3	13,0	130,0	1,8	0,0	0,0	39,1	29,2	52,0	10,8	0,6
ДЕНЬ 2	187	Рагу из овощей	180	2,70	11,40	21,00	185,00	10,90	0,00	0,00	470,30	37,20	70,90	31,90	1,08
ОБЕД	276	Рулет с яйцом	100	16,0	15,0	17,8	248,0	0,1	0,0	0,2	57,9	40,4	165,2	20,0	2,2
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	126,0	200,0	0,0	0,1	0,2	21,4	3,4	5,4	0,7
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,0	9,8	45,5	0,8
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
	338	Фрукты свежие (груша)***	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,5	0,0	0,1	13,2	113,1	83,7	20,7	0,5
			930	31,3	32,2	133,5	951,7	213,3	0,0	0,4	581,5	265,3	417,5	141,3	6,3

ИТОГО ЗА ОБЕД

СРЕДА

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Вес порции	Пищевые вещества				С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы									
НЕДЕЛЯ 2	69	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	1,8	0,0	0,0	990,5	108,4	87,5	30,2	0,6
ДЕНЬ 3	82	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	250	8,0	6,0	12,1	148,0	9,8	0,0	0,0	162,2	50,2	51,0	26,2	1,0
ОБЕД	303	Каша вязкая (рисовая)	180	2,10	5,30	41,00	198,50	0,00	0,00	0,00	16,20	12,00	53,90	19,00	0,36
ДЕНЬ 5	234/363	Биточки рыбные (минтай)	120	11,80	7,50	25,00	228,00	0,36	0,00	0,00	22,70	54,00	160,03	42,50	1,20
ОБЕД	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	3,1	0,0	0,0	1,6	17,7	6,1	6,4	1,0
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
			890	33,3	32,8	142,1	1000,3	15,0	0,0	0,0	1194,0	269,6	411,6	179,1	5,6

ИТОГО ЗА ОБЕД

Овощи

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Вес порции	Пищевые вещества				С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углевод									
	152	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	156,0	3,9	0,0	0,0	254,0	35,6	63,4	22,5	0,9
НЕДЕЛЯ 2	303	Каша вязкая (пшеничная)	180	6,5	8,0	36,0	232,5	0,0	0,1	0,0	16,2	23,3	92,4	22,4	1,3
ДЕНЬ 4	262/330	Сердце в соусе	100	11,90	17,90	9,50	207,00	1,50	0,22	1,04	42,50	20,00	158,80	19,10	3,60
ОБЕД	452	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	2,2	0,0	0,0	0,5	13,6	3,2	3,8	0,5
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,0	9,8	45,5	0,8
	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,5	0,0	0,1	13,2	113,1	83,7	20,7	0,5
			940	31,2	31,9	133,7	951,6	8,2	0,3	1,1	327,2	232,9	454,6	143,4	8,2

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПЯТНИЦА

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Вес порции	Пищевые вещества				С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe				
				Белки	Жиры	Углевод													
	70	Помидор соленый (в нарезке)	100	0,8	0,1	1,5	10	2,00	0,00	0,00	3,00	203,20	20,90	12,20	0,50				
	93	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,2	4,7	28,0	140,0	10,9	0,0	0,0	149,3	40,8	38,8	20,9	0,6				
НЕДЕЛЯ 2	334	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	0,1	0,2	425,6	425,6	46,0	247,9	56,9	2,8				
	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33,0	136,0	6,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,2				
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,0	9,8	45,5	0,8				
	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7				
			940	32,3	32,8	137,6	951,4	19,1	0,2	425,6	578,7	331,3	374,7	152,8	7,6				
ИТОГО ЗА ОБЕД				Норма по СанПин:			800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30
				31,6	32,3	135,0	957,1	54,0	0,1	42,8	491,2	264,9	438,2	145,6	7,1				

ИТОГО ЗА ПЕРИОД

Овощи