

«СОГЛАСОВАНО»

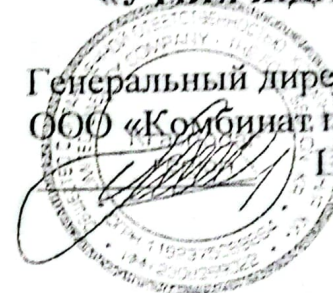
Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 16

Веткин Т. С.



«УТВЕРЖДАЮ»

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



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК (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	232/22	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/100	11,30	12,30	8,10	188,00	7,73	0,13	0,26	211,50	109,70	216,40	26,40	2,26
ДЕНЬ 1	268	Какао с молоком	200	4,10	3,30	14,30	102,30	0,70	0,00	0,20	17,80	148,70	117,10	24,60	0,50
ЗАВТРАК	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	Пром	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			600	23,10	19,60	84,20	604,80	9,43	0,13	0,66	255,70	501,30	553,90	104,00	5,06

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
ДЕНЬ 2	15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,00	0,00	23,40	116,10	65,20	4,50	0,15
ЗАВТРАК	324/327	Запеканка из творога с морковью с соусом	200	18,10	14,80	38,90	360,00	0,93	0,00	0,13	415,60	199,30	250,00	42,40	1,20
	268	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,50	13,70	89,00	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	338	Фрукты свежие (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			575	29,50	22,60	87,70	669,70	2,93	0,00	0,53	491,80	767,80	650,00	129,70	3,35

*Овоци 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
ДЕНЬ 3	36	Огурец солёный (в нарезке)**	100	0,80	0,10	1,50	10,00	2,00	0,00	0,00	3,00	203,20	20,90	12,20	0,50
ЗАВТРАК	161	Картофель в молоке	180	3,90	3,90	21,40	136,20	1,56	0,12	0,24	18,70	66,80	106,60	32,10	1,00
	262/330	Сердце в соусе	100	12,70	8,70	4,80	149,30	1,50	0,22	1,04	42,50	20,00	158,80	19,10	3,60
	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	33,00	136,00	6,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,20
	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			640	22,30	13,70	85,50	553,00	12,06	0,34	1,48	90,60	530,20	467,70	112,80	8,30

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
ДЕНЬ 4	54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,80	5,40	16,60	122,40	3,12	0,00	0,00	36,20	46,20	52,20	27,12	1,37
ЗАВТРАК	178	Каша вязкая с морковью	180	3,00	3,80	28,80	161,60	0,60	0,00	0,00	403,40	17,30	68,60	29,20	0,50
	309/363	Биточек из курицы	120	12,30	12,50	12,90	211,70	0,80	0,00	0,13	59,00	39,70	120,20	20,50	1,30
	54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,70	23,60	0,00	0,00	0,00	0,20	10,40	3,60	3,70	0,40
	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			660	21,50	22,30	88,80	640,80	5,52	0,00	0,33	525,20	339,80	412,00	121,92	4,57

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

ПЯТНИЦА

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
ДЕНЬ 5	36	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,20	67,30	24,70	0,00	0,00	0,00	41,60	30,20	14,20	0,36
ЗАВТРАК	54-11г	Картофельное пюре	180	3,80	6,40	23,80	167,40	12,20	0,10	0,10	28,60	47,30	101,20	33,90	1,20
	234/363	Котлеты рыбные (минтай)	120	12,60	4,10	15,80	149,50	0,36	0,00	0,00	22,70	54,00	160,03	42,50	1,20
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,70	2,77	0,00	0,00	0,44	16,00	8,80	6,60	0,66
	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			670	23,30	16,30	79,20	556,90	40,03	0,10	0,10	51,74	177,40	373,63	116,90	5,02

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 2	15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,00	0,00	23,40	116,10	65,20	4,50	0,15
ДЕНЬ 1	199	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	200	11,50	8,60	37,40	272,70	0,33	0,00	0,22	48,20	152,00	183,90	29,40	0,55
ЗАВТРАК	268	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,50	13,70	89,00	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	89,70	20,70	0,50
	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
	338	Фрукты свежие (Груша)***	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			585	23,60	16,50	91,10	605,90	1,33	0,00	0,42	98,00	512,80	495,90	95,00	3,30

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

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	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,90	10,20	7,10	123,80	6,10	0,00	0,00	122,00	22,30	37,20	26,00	1,10
ДЕНЬ 2	303	Каша вязкая (рисовая)	180	2,60	4,20	27,00	156,30	0,00	0,00	0,00	16,20	12,00	53,90	19,00	0,36
ЗАВТРАК	254	Рыба тушеная с овощами	120	14,10	6,00	5,30	132,10	1,60	0,13	0,13	270,40	42,10	207,60	54,10	0,93
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,70	2,77	0,00	0,00	0,44	16,00	8,80	6,60	0,66
	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			670	22,90	21,10	75,80	584,90	10,47	0,13	0,13	409,04	110,90	380,90	125,40	4,65

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	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	36	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,20	67,30	24,70	0,00	0,00	0,00	41,60	30,20	14,20	0,36
ДЕНЬ 3	54-2г	Макаронные отварные с овощами	180	5,70	7,40	32,00	217,10	3,00	0,00	0,00	356,04	35,16	61,00	23,80	0,96
ЗАВТРАК	281	Биточки паровые	100	15,00	13,60	11,50	221,70	0,10	0,00	0,10	13,60	35,00	151,00	19,40	2,00
	54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,70	23,60	0,00	0,00	0,00	0,20	10,40	3,60	3,70	0,40
	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			640	26,70	26,70	77,20	651,20	28,30	0,00	0,20	383,04	245,76	376,90	95,90	5,42

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

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	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	187	Рагу из овощей	180	2,70	6,90	15,60	135,70	10,90	0,00	0,00	470,30	37,20	70,90	31,90	1,08
ДЕНЬ 4	309/363	Биточек из курицы	100	10,40	10,30	10,70	176,50	0,66	0,00	0,10	49,20	33,10	100,20	17,10	1,10
ЗАВТРАК	54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,70	23,60	0,00	0,00	0,00	0,20	10,40	3,60	3,70	0,40
	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			650	18,60	18,30	71,50	525,20	12,06	0,00	0,20	532,90	212,30	331,80	93,10	4,68

ПЯТНИЦА

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	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	36	Огурец солёный (в нарезке)**	100	0,80	0,10	1,50	10,00	2,00	0,00	0,00	3,00	203,20	20,90	12,20	0,50
ДЕНЬ 5	161	Картофель в молоке	180	3,90	3,90	21,40	136,20	1,56	0,12	0,24	18,70	66,80	106,60	32,10	1,00
ЗАВТРАК	268	Котлеты из говядины	110	17,70	16,60	18,90	286,40	0,11	0,11	0,11	21,34	46,40	181,70	32,90	2,97
	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	33,00	136,00	6,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,20
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			660	28,00	21,70	104,50	713,60	9,67	0,23	0,35	43,04	348,90	396,60	104,90	8,27
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				23,95	19,88	84,55	610,60	13,18	0,09	0,44	288,11	374,72	443,93	109,96	5,26

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