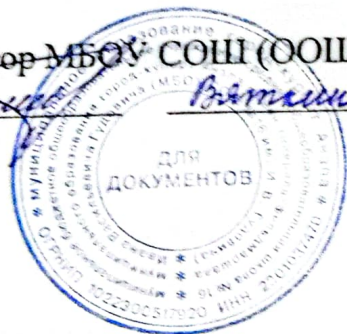


«СОГЛАСОВАНО»

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 7-11 лет

ОБЕД (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1	88	Борщ Сибирский	200	9,7	8,0	11,6	195,0	6,7	0,0	0,0	99,9	47,5	132,3	30,7	2,0
ДЕНЬ 1	161	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	8,8	0,1	0,2	15,6	55,7	88,8	26,8	0,8
ОБЕД	309/363	Биточек из курицы	90	6,5	15,0	10,2	161,0	0,6	0,0	0,1	44,3	29,8	90,2	15,4	1,0
	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	10,0	32,5	7,0	0,5	
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,0	0,0	0,0	2,0	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО ЗА ОБЕД			820	26,3	27,8	117,1	821,0	27,1	0,2	0,3	161,8	186,5	421,2	114,0	10,0

ВТОРНИК

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 2	84	Салат из свеклы с сыром	60	2	7,7	4	92,6	2	0	0	16,2	69,8	49	11,7	0,7
ОБЕД	113	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	150	1,4	0	0	31,3	23,4	41,6	8,6	0,5
	178	Каша вязкая с морковью	180	5,6	6,5	37,8	233,4	0,6	0,0	0,0	403,4	17,3	68,6	29,2	0,5
	234/363	Биточки рыбные (минтай)	90	8,5	7	19,9	133,9	0,2	0,1	0,1	6,7	53,4	163,6	42,8	1,3
	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	3,1	0	0	1,6	17,7	6,1	6,4	1
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5	
	Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0	0,1	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			810	26,5	27,3	117,6	824,5	7,3	0,2	0,1	459,2	202,1	408,8	119,8	5,7

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

СРЕДА

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 3	70	Помидор солёный (в нарезке)**	60	0,5	0,1	0,9	6,0	1,2	0,0	0,0	1,8	12,1	12,5	7,3	0,3
ОБЕД	152	Суп куриный	200	2,6	7,0	26,0	207,0	3,1	0,0	0,0	203,3	28,5	50,7	18,0	0,7
	187	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	9,1	0,0	0,0	391,9	31,0	59,1	26,6	0,9
	276	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	0,1	0,0	0,2	57,9	40,4	165,2	20,0	2,2
	473	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	24,2	74,0	144,0	0,0	0,0	0,1	17,8	2,4	4,4	0,4
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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	0,1	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,0	0,0	0,0	2,0	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО ЗА ОБЕД			870	26,6	27,2	117,3	822,3	162,5	0,1	0,2	657,0	169,3	385,8	109,4	8,5

ЧЕТВЕРГ

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 4	57	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,0	40,4	14,8	0,0	0,0	0,0	24,9	18,2	8,5	0,3
ОБЕД	124	Солянка	200	5,2	4,0	12,2	87,3	21,0	0,0	0,0	15,3	33,0	60,7	15,2	0,8
	204	Макаронные отварные с сыром	150	8,5	7,8	27,0	209,4	0,0	0,1	0,0	25,4	130,2	101,5	10,6	0,7
	282	Гуляш из говядины	90	6,0	11,6	4,0	166,9	0,3	0,0	0,1	47,8	13,3	126,1	16,9	1,7
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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	0,1	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	26,7	27,3	117,2	822,2	37,9	0,2	0,1	88,5	235,6	396,0	76,1	6,0

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

ПЯТНИЦА

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 5	54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	3,1	0,0	0,0	1,3	15,5	16,8	9,1	0,8
ОБЕД	120	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	15,5	103,0	3,4	0,0	0,1	174,6	29,5	92,7	14,6	1,2
	303	Каша вязкая (гречка)	150	4,0	4,2	18,1	116,0	0,1	0,1	0,1	23,9	14,3	89,6	60,1	1,9
	96	Зразы "Школьные"	100	9,2	9,9	14,8	264,9	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	33,0	136,0	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	8,0	26,0	5,6	0,4	
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	26,4	27,2	117,4	822,1	13,5	0,2	0,3	223,3	133,6	448,2	139,5	10,3

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	87	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,5	14,1	5,1	156,0	11,9	0,0	0,0	123,2	44,7	30,0	15,7	0,4
ДЕНЬ 1	54-1гг	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	12,2	0,1	0,1	28,6	47,3	101,2	33,9	1,2
ОБЕД	234/363	Биточки рыбные (треска)	90	11,7	3,5	13,8	132,8	0,3	0,1	0,0	6,7	45,9	148,2	29,9	1,2
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	17,8	72,6	0,0	0,0	0,0	13,5	52,3	3,9	3,6	0,1
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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	0,1	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Пром	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	5,8	18,0	4,0	0,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД			760	26,5	27,7	117,4	822,3	24,4	0,3	0,1	172,0	216,5	381,2	108,2	5,0

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

ВТОРНИК

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	113	Суп-лапша домашняя	200	3,8	7,6	22,0	205,0	1,4	0,0	0,0	31,3	23,4	41,6	8,6	0,5
ДЕНЬ 2	187	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	9,1	0,0	0,0	391,9	31,0	59,1	26,6	0,9
ОБЕД	276	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	0,1	0,0	0,2	57,9	40,4	165,2	20,0	2,2
	388	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	180,0	0,0	0,1	0,2	19,3	3,1	4,9	0,6
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5	
	Пром	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,0	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	338	Фрукты свежие (груша)***	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5,0	0,0	0,0	2,0	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	26,7	27,5	117,6	822,4	195,6	0,1	0,3	483,3	153,6	364,9	93,2	8,2

СРЕДА

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	69	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,5	10,2	4,1	117,4	1,4	0,0	0,0	792,4	86,7	70,0	24,2	0,5
ДЕНЬ 3	82	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	200	3,0	8,0	10,5	126,0	7,8	0,0	0,0	129,0	40,2	40,8	21,0	0,8
	303	Каша вязкая (рисовая)	150	3,6	4,7	43,3	230,3	0,0	0,0	0,0	13,5	10,0	44,9	15,8	0,3
ОБЕД	234/363	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	0,2	0,1	0,1	6,7	53,4	163,6	42,8	1,3
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	26,9	27,6	117,4	822,2	12,5	0,2	0,1	943,2	228,5	405,3	131,3	5,6

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

ЧЕТВЕРГ

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
	57	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,0	40,4	14,8	0,0	0,0	0,0	24,9	18,2	8,5	0,3
НЕДЕЛЯ 2	152	Суп куриный	200	3,0	9,9	26,0	190,0	3,1	0,0	0,0	203,3	28,5	50,7	18,0	0,7
ДЕНЬ 4	303	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	152,0	0,0	0,1	0,0	13,5	19,4	77,0	18,7	1,3
ОБЕД	262/330	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	1,5	0,2	104,4	42,5	20,0	158,9	19,1	3,3
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5,0	0,0	0,0	2,0	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО ЗА ОБЕД			890	26,7	27,1	117,1	823,5	26,6	0,4	104,4	261,8	145,9	403,9	101,2	10,1

ПЯТНИЦА

Прем пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2	70	Помидор солёный (в нарезке)**	60	0,5	0,1	0,9	6,0	1,2	0,0	0,0	1,8	12,1	12,5	7,3	0,3
ДЕНЬ 5	93	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	3,2	15,9	140,0	8,7	0,0	0,0	119,5	32,6	31,0	16,7	0,5
ОБЕД	334	Рагу из мяса птицы (курица)	240	19,8	22,8	29,5	370,8	11,3	0,1	0,2	364,8	39,5	212,5	48,8	2,4
	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	10,0	32,5	7,0	0,5	
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	28,2	27,3	113,9	821,2	27,2	0,2	0,2	486,1	118,7	349,9	101,9	7,1
		Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД				26,8	27,4	117,0	822,4	53,5	0,2	10,6	393,6	179,0	396,5	109,5	7,7

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