

«СОГЛАСОВАНО»

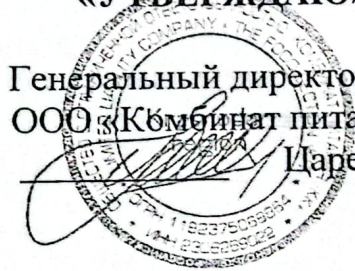
Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 16

Васильев *Вячеслав* *Т.С.*



«УТВЕРЖДАЮ»

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



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет 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	100/50	8,5	13,55	4,8	198,7	5,8	0,1	0,2	158,6	82,3	162,3	19,8	1,7
ДЕНЬ 1	268	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,0	0,2	17,8	148,7	117,1	24,6	0,5
ЗАВТРАК	Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
	Пром	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
	Пром	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	21,6	83	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	18	4	0,4
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,0	0,0	0,0	6,0	19,2	13,2	10,8	2,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	19,2	19,75	83,7	587,5	18,542	0,1	0,428	182,85	274,5	383,9	78,8	6,76

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	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,0	0,0	15,6	77,4	43,5	3,0	0,1
ЗАВТРАК	324/327	Запеканка из творога с морковью с соусом	120/30	9,8	13,1	36,4	297,7	0,7	0,0	0,1	311,7	149,5	187,5	31,8	0,9
	268	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,5	0,0	0,1	13,2	113,1	83,7	20,7	0,5
	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3
	Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	338	Фрукты свежие (груша)***	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	2,0	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			510	19,2	19,4	83,1	580,0	6,2	0,0	0,2	342,5	372,0	381,8	81,1	4,9

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

16

DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77, O=7710568760,
 =1047797019830, STREET="C=RU, O=6,
 : 7 2023 14:11:06 74

--	--	--	--	--

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)**	60	0,5	0,1	1,0	6,6	1,2	0,0	0,0	1,8	12,1	12,5	7,3	0,3
ЗАВТРАК	161	Картофель в молоке	150	3,3	6,9	17,9	154,2	8,8	0,1	0,2	15,6	55,7	88,8	26,8	0,8
	262/330	Сердце в соусе	90	10,1	11,9	6,2	155,1	1,4	0,2	94,0	38,3	18,0	143,0	17,2	3,0
	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,0	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	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
	Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	19,1	19,9	84,8	586,9	17,4	0,3	94,2	55,7	114,8	315,9	74,3	7,5

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	80	1,4	4,3	13,3	97,9	2,5	0,0	0,0	29,0	37,0	41,8	21,7	1,1
ЗАВТРАК	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
	309/363	Биточек из курицы	90	9,2	8,2	9,8	159,3	0,6	0,0	0,1	44,3	29,8	90,2	15,4	1,0
	54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0,0	5,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,2	10,4	3,6	3,7	0,4
	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	13,0	2,8	0,2
	Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			570	19,4	19,5	83,8	599,8	3,7	0,0	0,1	476,9	105,5	248,8	82,2	4,0

*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	57	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,6	4,9	62,6	14,8	0,0	0,0	0,0	24,9	18,2	8,5	0,3
ЗАВТРАК	54-11г	Картофельное пюре	180	4,9	7,2	23,8	167,4	12,2	0,1	0,1	28,6	47,3	101,2	33,9	1,2
	234/363	Котлеты рыбные (минтай)	90	8,5	7,6	19,0	186,2	0,3	0,0	0,0	18,9	45,0	133,6	35,4	1,0
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	1,0	8,6	36,0	2,5	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6
	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	20	1,6	0,3	8,0	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			570	19,3	20,0	84,0	587,2	29,8	0,1	0,1	47,9	146,6	318,5	98,8	4,3

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	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,0	0,0	15,6	77,4	43,5	3,0	0,1
ДЕНЬ 1	199	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	180	9,3	12,8	37,9	308,5	0,3	0,0	0,2	43,4	136,8	165,5	26,5	0,5
ЗАВТРАК	268	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	0,5	0,0	0,1	13,2	113,1	89,7	20,7	0,5
	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6	0,2
	109	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
	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 ЗАВТРАК			540	19,1	19,3	83,7	587,5	5,8	0,0	0,7	89,1	364,7	368,0	76,8	4,8

*Овоци 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	0,9	10,2	11,0	123,8	6,1	0,0	0,0	122,0	22,3	37,2	26,0	1,1
ДЕНЬ 2															
	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
ЗАВТРАК															
	254	Рыба тушенная с овощами	90	11,3	3,3	3,9	109,2	1,5	0,1	0,1	202,8	31,6	155,7	40,6	0,7
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	1,0	7,7	36,0	2,5	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6
	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6	0,2
	Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	19,2	19,7	83,7	587,4	10,1	0,1	0,5	353,1	93,2	283,3	98,4	3,7

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															
	57	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,6	4,9	62,6	14,8	0,0	0,0	0,0	24,9	18,2	8,5	0,3
ДЕНЬ 3															
	54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	35,5	215,3	2,5	0,0	0,0	296,7	29,3	50,9	19,8	0,8
ЗАВТРАК															
	281	Биточки паровые	90	10,3	9,6	20,5	199,4	0,1	0,0	0,1	12,3	31,5	135,9	17,5	1,8
	54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0,0	5,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,2	10,4	3,6	3,7	0,4
	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6	0,2
	Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,0	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			520	19,2	19,8	83,8	586,5	17,4	0,0	0,5	323,6	111,0	246,2	59,5	4,3

*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	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 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
ДЕНЬ 4	309/363	Биточек из курицы	90	11,2	12,3	23,3	250,2	0,6	0,0	0,1	44,3	29,8	90,2	15,4	1,0
ЗАВТРАК	54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0,0	5,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,2	10,4	3,6	3,7	0,4
	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
	109	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,0	0,0	0,0	6,0	19,2	13,2	10,8	2,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			590	19,3	19,3	82,9	587,2	21,7	0,0	0,1	442,9	108,9	239,4	76,1	6,5

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
НЕДЕЛЯ 2	36	Огурец солёный (в нарезке)**	60	0,5	0,1	1,0	6,6	1,2	0,0	0,0	1,8	12,1	12,5	7,3	0,3
ДЕНЬ 5	161	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	25,1	151,3	10,6	0,1	0,2	18,7	66,8	106,5	32,2	1,0
	268	Котлеты из говядины	100	13	15,2	8,1	215	0,1	0,1	0,1	19,4	42,2	165,2	29,9	2,7
	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
ЗАВТРАК	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6	0,2
	Пром	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	20,8	20,0	83,7	590,0	17,86	0,22	0,74	54,3	150,04	335,8	87,36	7,16
		Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,18	2,5	275	412	62,5	3
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		19,4	19,7	83,7	588,0	14,9	0,1	9,8	236,9	184,1	312,2	81,3	5,4

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

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--
