

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.В.Олексюк



Перспективное меню для учащихся в МБОУ Ленинской СОШ

Меню ратрабовано на основе
Сборника технологически*
нормативов рецептурных блюд н
кулинарных тлели», для школьных
обратна тел т.ных учреждений и
детских учреждений. Лапшина В.Т.

2020-2021 гг.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для питания учащихся в МБОУ Ленинской СОШ на 2020-2021 учебный год возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минералы			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

День: Понедельник Неделя:
Первая Сезон Осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

<i>завтрак</i>													
311	Каша молочная пшеничная с масл.сл	150/5	5,054	6,15	31,27	200,765	2,43	0	41,29	146,22	128,4	23,31	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0	0,05	5,4	8,24	4,4	0,86
3	Бутерброд с сыром	15/20	5,66	4,82	10,84	109,38	0,027	0	64	164,6	99,4	10,6	0,38
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	ИТОГО		10,914	11,021	57,149	371,56	2,458	0	105,79	316,22	236,04	38,31	1,91
<i>обед</i>													
	Капуста квашенная с растительным маслом	60	0,855	3,044	1,425	36,526	0,009	0	0	22,814	14,79	7,604	0,285
139	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,726	2,781	15,513	105,989	0,186	0	183,07	27,165	85,206	30,66	1,572
451	Шницель из говядины	80	12,555	15,211	8,249	221,121	0,058	0	3,971	29,69	136,39	17,35	1,78
516	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	5,81	4,58	37,062	212,73	0,131	0	25,25	13,125	60,9	23,62	1,312
фирм	Кисель из свежеморож.ягод.с вит «С»	200	0,024	0	28,748	115,088	0	0,004	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Итого		27,27	26,216	107,697	776,854	0,484	0,004	9,163	227,69	440,077	104,2	5,979

День : Среда Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

завтрак													
498	Котлета куриная	80	8,504	4,809	8,63	110,626	0,044	0,522	24,068	26,448	27,208	4,63	0,192
508	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,107	6,276	41,1	257,56	0,309	0	26,69	14,4	214,6	144	4,62
693	Какао на молоке	200	3,87	3,8	25,1	150	0,044	0	22,12	126	116,2	31	1,04
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Итого		24,106	15,9	92,52	609,785	0,436	0,522	73,478	173,5	380,76	184,2	6,472
Обед													
101	Горошек консервированный	60	1,813	0,017	3,802	23,517	0,064	0	29,25	11,7	36,27	12,29	0,409
133	Суп картофельный на кур/б	200	2,036	2,256	15,93	92,186	0,117	0	161	13,745	61,46	24,99	0,932
413	Сосиска отварная	80	8,923	19,367	0,324	211,48	0,154	0	0	28,392	128,98	16,22	1,46
214	Капуста тушенная	150	4,011	3,736	17,173	118,36	0,075	0	126,87	87,76	67,53	34,68	1,36
631	Компот из яблок с витамином «С»	200	0,181	0,181	287,401	115,965	0,013	0	2,27	7,984	4,994	4,086	1,07
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	итого		20,264	26,277	82,33	646,908	0,523	0	344,39	274,58	424,23	117,3	6,231

День : Четверг Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

завтрак													
311	Каша рисовая молочная со сл маслом	150/5	4,605	7,331	35,452	226,238	0,058	0	47,19	122	125,75	25,95	0,377
1	Бутерброд с маслом	15/20	1,605	12,28	10,43	158,66	0,022	0	75,75	3,8	13	2,6	0,24
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,651	17,389	91,015	0,021	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Итого		10,485	22,277	81,261	567,508	0,14	0	134,44	197,85	214,74	44,5	1,952
Обед													
	Капуста квашенная с растительным маслом	60	0,855	3,044	1,425	36,526	0,009	0	0	22,814	14,79	7,604	0,285
132	Рассольник «Ленинградский» на м/б	200	1,852	3,432	13,608	92,776	0,086	0	189,01	13,83	57,57	20,83	0,77
394	Тефтели рыбные тушеные в соусе	80/30	10,41	8,098	12,915	166,054	0,094	0	66,17	7,773	29,398	8,775	0,431
520	Картофельное пюре	150/5	3,26	5,142	22,026	147,433	0,163	0	34,113	40,185	94,905	32,69	1,777
639	Компот из с/ф с вит С	2001,126	0,024	32,71	135,27	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Яблоко	1 шт	0,816	0,816	19,092	90,576	0,06	0	10,2	32,04	22,44	18,36	4,48
	Итого		21,764	21,156	119,376	755,037	0,512	0	306,5	242,84	344,1	113,3	8,803

День : Пятница Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

завтрак													
366	Запеканка из творога с повидлом	150/20	24,641	14,733	38,719	0,084	0	227,87	0,773	237,09	314,32	34,92	0,961
692	Кофейный напиток	200	2,577	1,808	22,752	117,592	0,019	0	10,45	65,6	62,73	6,65	0,595
97	Сыр порционный	10	2,44	2,49	0,328	33,51	0,003	0	40,72	96,654	61,078	6,266	0,22
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Итого		32,283	20,046	79,789	628,737	0,145	0	279,04	405,99	460,9	52,38	2,198
Обед													
101	Горошек консервированный	60	1,813	0,017	3,802	23,517	0,064	0	29,25	11,7	36,27	12,29	0,409
110	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	200	1,465	3,257	10,327	76,669	0,043	0	196,01	26,477	39,134	18,92	0,879
фирм	Биточки	80	7,304	10,695	8,258	158,513	0,041	0	4,013	27,379	83,437	11,16	1,017
516	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	5,81	4,58	37,062	212,73	0,131	0	25,25	13,125	60,9	23,62	1,312
638	Компот из кураги с вит. С	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Итого		20,692	19,449	96,394	643,429	0,399	0,4	259,52	217,68	358,74	98,98	7,417

День : Понедельник Неделя:
 Вторая Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

завтрак													
311	Каша молочная пшеничная с масл.сл	150/5	5,054	6,15	31,27	200,765	2,43	0	41,29	146,22	128,4	23,31	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0	0,05	5,4	8,24	4,4	0,86
3	Бутерброд с сыром	15/20	5,66	4,82	10,84	109,38	0,027	0	64	164,6	99,4	10,6	0,38
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	ИТОГО		10,914	11,021	57,149	371,56	2,458	0	105,79	316,22	236,04	38,31	1,91
Обед													
	Капуста квашенная с растительным маслом	60	0,855	3,044	1,425	36,526	0,009	0	0	22,814	14,79	7,604	0,285
139	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,726	2,781	15,513	105,989	0,186	0	183,07	27,165	85,206	30,66	1,572
437	Гуляш	80	12,327	13,118	3,157	180,006	0,053	0	18	9,57	128,68	18,23	1,92
516	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	5,81	4,58	37,062	212,73	0,131	0	25,25	13,125	60,9	23,62	1,312
фирм	Кисель из свежеморож.ягод.с вит «С»	200	0,024	0	28,748	115,088	0	0,004	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Итого		27,042	24,123	102,605	735,739	0,479	0,004	231,32	207,57	433,06	105,1	6,119

День : Вторник Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория 7-11 лет

завтрак													
366	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150/20	26,021	16,425	37,019	399,98	0,094	0	117,27	296,1	356,21	41,12	0,921
692	Кофейный напиток	200	2,577	1,808	22,752	117,592	0,019	0	10,45	65,6	62,73	6,65	0,595
96	Масло порционное	10	0,07	7,8	0,1	70,88	0	0	0,5895	6,65	22,75	4,55	0,42
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Итого		28,598	18,233	59,771	517,572	0,113	0	127,72	361,7	418,96	47,77	1,516
Обед													
101	Огурцы соленые	60	0,785	0,098	1,669	10,702	0,019	0	4,909	22,583	23,565	13,57	0,589
110	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	200	1,465	3,257	10,327	76,669	0,043	0	196,01	26,477	39,134	18,92	0,879
388	Котлеты рыбные	80	19,468	6,861	8,342	172,966	0,147	0	15,6	26,736	27,456	4,672	0,193
511	Рис отварной со сл. маслом	150/5	3,71	4,425	38,9	210,265	0,042	0	25,25	4,2	78,75	26,26	0,525
639	Компот из с/ф с вит С	2001,126	0,024	32,71	135,27	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Итого		29,204	15,167	107,024	681,59	0,332	0	241,86	183,01	270,34	74,85	2,657

День : Среда Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

завтрак													
311	Каша молочная «Дружба» с сл. Масл.	150/5	4,697	6,878	34,826	220,016	0,1	0	41,99	94,25	118,53	28,450	0,629
337	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,64	0,028	0	104	22	76,8	4,8	1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0	0,05	5,4	8,24	4,4	0,86
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Итого		12,602	12,544	68,135	435,866	0,168	0	146,49	128,3	226,32	42,2	2,909
Обед													
101	Кукуруза консервированная	60	1,785	0,115	3,744	23,155	0,063	0	28,8	0	0	0	0
132	Рассольник «Ленинградский» на м/б	200	1,852	3,432	13,608	92,776	0,086	0	189,01	13,83	57,57	20,83	0,77
431	Печень по - строгановски	80/30	21,689	13,356	7,817	238,235	0,361	0	9912	23,67	381,33	22,7	8,202
214	Капуста тушеная	150	4,011	3,736	17,173	118,36	0,075	0	126,87	87,76	67,53	34,68	1,36
фирм	Компот из свежеморож. Ягод с вит С	200	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	5	125	125	25	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Яблоко	1 шт	0,816	0,816	19,092	90,576	0,06	0	10,2	32,04	22,44	18,36	4,48
	Итого		32,744	21,277	80,554	644,708	0,687	0	10263	257,84	635,89	105	11,489

День : Четверг Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

завтрак													
413	Сосиска отварная	80	8,923	19,367	0,324	211,48	0,154	0	0	28,392	128,98	16,22	1,46
508	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,107	6,276	41,1	257,56	0,309	0	26,69	14,4	214,6	144	4,62
693	Какао на молоке	200	3,87	3,8	25,1	150	0,044	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Итого		21,9	29,463	66,524	619,04	0,507	0	48,81	168,79	459,78	191,2	7,32
Обед													
	Капуста квашенная с растительным маслом	60	0,855	3,044	1,425	36,526	0,009	0	0	22,814	14,79	7,604	0,285
фирм	Суп картофельный с рыбой и крупой	200	5,11	3,67	15,95	117,347	0,138	0	184,25	13,76	61,47	24,91	0,933
фирм	Ёжики тушеные в соусе	80/24	11,193	13,639	12,347	216,902	0,068	0	34,113	40,185	94,905	32,69	1,777
520	Картофельное пюре	150/5	3,26	5,142	22,026	147,433	0,163	0	34,113	40,185	94,905	32,69	1,777
631	Компот из яблок с витамином «С»	200	0,181	0,181	287,401	115,965	0,013	0	2,27	7,984	4,994	4,086	1,07
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Итого		23,899	29,276	96,845	719,573	0,491	0	312,78	224,28	429,94	117,5	6,925

День : Пятница Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

311	Каша молочная овсяная со сл. Масл.	150/5	5,867	8,522	завтрак 31,956	228,278	0,158	0	47,19	135,4	173,33	41,73	1,071
6	Бутерброд с колбасой в/к	15/20	4,07	5,67	10,31	108,6	0,037	0	0	7,71	34,39	5,61	0,52
692	Кофейный напиток	200	2,577	1,808	22,752	117,592	0,019	0	10,45	65,6	62,73	6,65	0,595
	Батон	5	2,625	1,015	17,99	91,595	0,039	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
	Итого		15,139	17,045	83,008	546,065	0,251	0	57,64	215,36	293,22	58,54	2,606
Обед													
101	Огурцы соленые	60	0,785	0,098	1,669	10,702	0,019	0	4,909	22,583	23,565	13,57	0,589
139	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,726	2,781	15,513	105,989	0,186	0	183,07	27,165	85,206	30,66	1,572
фирм	Плов с курицей	230	24,537	16,283	49,399	443,096	0,129	1,508	357,4	13,814	112,94	40,65	0,921
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,265	0,058	15,255	62,603	0,004	0	0,644	8,28	9,824	5,264	0,908
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1	0	3	125	125	25	1
	Итого		33,513	19,82	98,536	707,79	0,438	1,508	551,02	196,84	358,54	115,3	4,99

Разработано завхозом : Исатовой А.В.

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
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 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для питания учащихся в МБОУ Ленинской СОШ на 2020-2021 учебный год возрастная категория: 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B:	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>1 ДЕНЬ</i>													
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
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
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
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	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	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:		20,43	35,75	89,04	666,25	80,81	79,26	280,90	5,15	0,23	5,39	94,38
<i>2 ДЕНЬ</i>													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37
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	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	177	201,10	58,08	207,08	1,41	0,14	1,14	38,25
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
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:		41,14	41,12	81,4	683,65	554,17	124,71	663,40	3,24	0,28	2,03	123,62
<i>3 ДЕНЬ</i>													
50	Консервы овощные закусочные порциями (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
286	Котлета по-домашнему, запеченная в соусе сметанном с томатом	100/100	11,90	16,80	11,39	244,24	39,55	23,01	131,20	1,71	0,12	2,80	57,28
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	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 пшеничный	30	0,28	0,28	11,94	67,94	7,82	10,52	24,96	0,48	0,05	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		25,05	22,84	94,50	680,13	80,58	62,82	434,31	6,71	0,44	3,50	57,30
<i>4 ДЕНЬ</i>													
77	Рыба припущенная	120	36,0	17,4	2,64	321,0	21,08	31,68	107,49	1,21	0,24	9,70	69,30
174	Картофельное пюре	220	4,692	8,096	29,9	215	2,3	5,3	25,2	0,58	0,32	2,3	0,36
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	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
	ИТОГО:		18,26	16,76	104,09	780,0	231,36	68,76	301,07	2,42	0,36	10,84	107,55
<i>5 ДЕНЬ</i>													
42	Сыр порциями	20	5,7	5,8	0,0	111,0	22,94	13,96	23,94	0,60	0,03	4,99	0,04
122	Плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	257,31	12,52	11,98	90,97	0,98	0,06	2,19	25,72
354	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	8,19	1,58	6,82	0,06	0,01	0,01	10,14
679	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02
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	40	0,37	0,37	15,92	90,59	10,43	14,03	33,28	0,64	0,06	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,21	27,29	89,72	701,71	107,44	41,57	360,21	3,45	0,28	8,27	35,92
<i>6 ДЕНЬ</i>													
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
290	Капуста тушенная	250	1,47	3,28	2,27	62,29	37,12	40,92	141,02	0,61	0,31	4,3	46,20
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	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		32,48	20,74	95,51	684,72	247,14	88,12	356,05	3,01	0,38	1,57	84,45
<i>7 ДЕНЬ</i>													
50	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,02	7,00	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
	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
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,67	34,72	93,24	685,89	92,62	88,71	263,36	4,73	0,2	11,01	25,21
<i>8 ДЕНЬ</i>													
443	Вареники с картофелем (из полуфабриката промышленного производства), с маслом сливочным	200/5,5	9,44	13,8	55,18	401,68	19,16	28,8	97,72	1,1	0,22	8,82	63,00
168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром ,молочная	210	6,21	5,28	32,79	203,00	12,2	98,1	147,70	3,32	0,15	0,00	20,00
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	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,08	19,31	111,92	689,33	43,88	135,67	266,22	5,22	0,41	8,82	83,00
<i>9 ДЕНЬ</i>													
	Овощи квашеные в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	1,60	12,96	22,94	13,96	23,94	0,60	0,03	4,99	0,04
636	Голубцы по-домашнему, запеченные с соусом сметанным с томатом	216/100	17,29	20,74	38,05	405,90	67,71	54,83	248,47	2,76	0,22	12,41	33,80
679	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	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 пшеничный	30	0,28	0,28	11,94	67,94	7,82	10,52	24,96	0,48	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		24,31	26,23	102,58	739,22	151,43	79,33	498,97	5,23	0,41	17,4	33,86
<i>10 ДЕНЬ</i>													
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
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
50	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,02	7,00	0,00
286	Котлеты по-домашнему, запеченная в соусе сметанном с томатом	100/100	11,90	16,80	11,39	244,24	39,55	23,01	131,20	1,71	0,12	2,80	57,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,21	31,52	84,73	706,08	98,53	71,60	238,15	4,42	0,26	10,88	82,48

Разработано завхозом : Исатовой А.В.

Примечание:

- 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 °С (для компота) и 35 °С (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	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	20,43	35,75	89,04	666,25	80,81	79,26	280,9	5,15	0,23	5,39	94,38
2	41,14	41,12	81,4	683,65	554,17	124,71	663,40	3,24	0,28	2,03	123,62
3	25,05	22,84	94,50	680,13	80,58	62,82	434,31	6,71	0,44	3,50	57,30
4	18,26	16,76	104,09	678,85	231,36	68,76	301,07	2,42	0,36	10,84	107,55
5	17,21	27,29	89,72	701,71	107,44	41,57	360,21	3,45	0,28	8,27	35,92
6	32,48	20,74	95,51	684,72	247,14	88,12	356,05	3,01	0,38	1,57	84,45
7	21,67	34,72	93,24	685,89	92,62	88,71	263,36	4,73	0,2	11,01	25,21
8	16,08	19,31	111,92	689,33	43,88	135,67	266,22	5,22	0,41	8,82	83,00
9	24,31	26,23	102,58	739,22	151,43	79,33	498,97	5,23	0,41	17,4	33,86
10	22,21	31,52	84,73	706,08	98,53	71,60	238,15	4,42	0,26	10,88	82,48
11	24,19	29,27	87,70	694,83	96,11	129,92	429,97	7,91	0,40	8,52	71,58
12	32,2	22,98	83,31	654,36	319,53	76,74	367,87	2,27	0,32	1,59	108,92
СРЕДНЕЕ	24,60	27,38	93,15	688,75	175,30	87,28	371,71	4,48	0,33	7,49	75,69