

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Роспотребнадзора
г.г. Феодосия, Судак и Кировского района

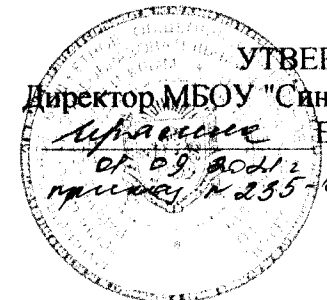
В.В. Мизин



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Саницынская ОШ"

Е.В. Герасина



примерное меню

горячего питания
для учащихся 7-11 лет

№ реце птур ы	Наименование блюд	Выход	Белки	В т.ч. живо тные	Жиры	В т.ч. растит .	Углев оды	Минералы				Витамины				Энер гетич еская ценн ость
								Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C	
	1 НЕДЕЛЯ															
	ПОНЕДЕЛЬНИК															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
184	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.03	2.37	3.46	0.31	42.22	131.67	20.3	115.19	0.48	18	0.42	0.08	1.17	225
15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	4,64	4,64	5,90			176,0	7,00	100,0	0,20	52,00	0,10	0,01	0,140	71,6 6
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	8.4	4.2	22.5	0.35	40	0.44	0.034		136
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.07		0.02	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28				0.03	60
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.003	10	140
ПР	кондитерское изделие	50														
	ИТОГО		8.86	2.45	11.37	0.97	83.91	167.17	34.9	151.49	3.31	58	1.06	0.144	11.2	468
	ОБЕД															
49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.389		4.53	4.55	13.548	3.88	23.12	44.48	1.245		2.45	0.02	4.14	100
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	1.99		2.71	2.72	12.11	26.7	22.77	55.97	0.875		1.225	0.09	8.25	85

291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	15.2 3	15.86	0.5	36.94	46.99	54.63	174.85	1.9	18.63	0.486	0.135	6.075	306
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1				20.2	14	8	14	2.8		0.2	0.022	4	85
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.572		1.15		31.052	14.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		31.012	13.2 3	24.83	7.77	133.54	121.72	136.02	433.51	11.164	18.63	5.08	0.384	22.467	836
	ВТОРНИК															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	24.66	22.0 6	27.52	7.96	57.52	290.04	55.08	354.84	1.76	122	4.44	0.154	1.64	576
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	5.8	5		9.6	240	28	180	0.2	40		0.08	2.6	107
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.474	0.79 2	4.41	0.33	36.882	9.216	11.124	32.76	0.65	30.23			0.054	201
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100														
15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20														
	ИТОГО		33.933	28.6 52	36.93	8.29	104	539.26	94204	567.6	2.62	192.23	4.44	0.234	4.294	884
	ОБЕД															
55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	2.735	1.00 3	7.066	6.157	9.552	19.55	24.134	65.237	0.9	19.8	2.83	0.091	8.365	113
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8		4.92	4.92	10.935	49.225	26.125	54.6	1.225		2.4	0.05	10.67	104

260	ГУЛЯШ	100	15.9	15.3 7	10.95	5.99	4.762	32.02	18.5	279.1	5.9	926.3	3.68	0.25	36.075	199
303	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4.8	0.05	5.09	0.52	24.46	18.77	25.92	121.15	2.04		0.8	0.097		183
352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	9.108		0.12	0.12	25.09	11.46	3.64	6.62	0.568		0.06	0.01	1.83	119
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.03	10	47
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.72		1.15		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		35.296	16.4 23	30.076	18.107	140.37	177.18	134.82	681.91	17.177	10.689	0.645	6946.1	66.942	1025
	СРЕДА															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0.4		0.05	0.05	0.85	11.5	7	12	0.3		0.05	0.01	1.75	5
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80/10	13.975	11.4 25	35.55	19.875	23.725	111.85	38.5	280.25	3.5	294.75	7.875	0.2	7.05	525
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	1				20.2	14	8	14	2.8		0.2	0.022	4	85
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4		0,4	0,4	9,8	16	9	11	22		0,2	0,03	10	47
ПР	кондитерское изделие	50	0.08	0.04 5		0.065			0.08		0.45	0.045	0.076		0.78	86
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.776		0.816		26.616	16.62	13.32	1.91		0.6	0.084			120
	ИТОГО		20.151	11.4 25	36.416	19.925	71.391	153.97	66.82	382.68	8.51	294.75	8.725	0.316	12.8	735

	ОБЕД															
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.408		6.012	6.012	8.26	35.46	20.695	40.632	1.324		2.7	0.017	6.65	93
112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0.577		2.427	2.435	1.72	22.575	5.525	12.475	0.2		1.15	0.01	0.75	29
268	БИТОЧКИ	90/5	8.88	6.79	14.235	7.33	15.76	73.27	41.475	187.2	1.461	40	5.08	0.08	0.65	242
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.67	0.78	5.76	0.6	24.52	44.37	33.3	101.9	1.21		0.217	0.167	21.79	165
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.16		0.16	0.16	27.88	14.18	5.14	4.4	0.952		0.08	0.012	0.9	114
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.03	10	47
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.572		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.02	120
	ИТОГО		24.648	7.57	30.524	16.037	138.71	236.01	142.64	501.81	11.691	40	10.146	0.433	40.742	950
	ЧЕТВЕРГ															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.63		4.312	4.312	8.72	54.56	10.856	33.48	0.44		8.88	0.02	2.8	80
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10.15	5.62	11.94	0.54	25.58	221.4	15.24	151.56	0.924	86.4	0.804	0.06	0.168	250
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	5.55	5.55	15.55		0.25	18.5	10	81	0.9	20	0.25	0.09		123

15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	4.078	3.54 4	0.388	17.578	21.34	124.56	0.478	24.4		0.056		0.056	1.588	119
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	8.4	4.2	22.5	0.35	40	0.44	0.034		136
	ИТОГ		21.398	9.25	27.746	5.48	82.548	445.19	61.206	376.14	3.531	150.8	10.14	0.186	4.5576	854
	ОБЕД															
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.05	0.05	0.85	11.5	2	12	0.3		0.05	0.01	1.75	5
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	1.58		4.98	4.98	9.14	34.85	20.75	49.08	0.775		2.325	0.07	10.37	95
143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	12.98	8.98	12.95	0.48	30.156	90.63	45.65	266.87	2.465	44.107	0.88	0.12	30.13	328
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1				29.2	14	8	14	2.8		0.2	0.022	4	85
ПР	ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ	40		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	89.166	2.674		0.7	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		25.913	8.98	19.91	5.91	120.92	197.13	117.9	497.16	12.884	44.107	4.374	0.369	56.252	820
	ПЯТНИЦА															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	1.389		4.53	4.55	13.548	3.88	23.12	44.48	1.245		2.45	0.02	4.14	100
260	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14.18	14,2	28.92		2.1	91	18.18	223.6	266.2	0.72	0.12	0.2		320

[illegible]

	2 НЕДЕЛЯ															
	ПОНЕДЕЛЬНИК															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
174	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5.47	3.39	4.745	0.305	17.95	163	26.67	136.88	0.65	33	0.375	0.137	0.825	150
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	5.8	3.52	8.3	0.24	14.83	139.2	0.45	0.41	10	59	0.47	0.04	0.11	157
15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	4,64	4,64	5,90			176,0	7,0	0,100	0,20	52,00	0,10	0,01	0,140	71,6 0
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0.98		0.087			0.006	0.0076		0.07	0.07	0.012		0.087	200
378	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1.52	1.43	1.35	0.02	15.9	125.6	13.3	0.49		19		0.04	1.33	81
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	22		0.2	0.03	10	140
	ИТОГО		15.97	8.36	14.855	0.565	64.46	437.41	61.09	369.72	2.889	102	0.861	0.233	2.2666 484	800
	ОБЕД															
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.748		6.181	6.181	9.245	15.94	18.719	47.32	0.747		2.72	0.083	13.043	100
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.217	1.46	7.03	3.04	30.512	45.468	34.97	107.36	1.76	44.457	2.044	0.153	5.75	232
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	13.2 3	15.86	0.5	36.91	46.99	54.63	174.85	1.9	18.63	0.486	0.135	6.075	306

349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.78		0.046	0.046	27.63	32.32	17.56	21.9	0.48		0.824	0.016	0.6	115
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.03	10	140
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.776		0.816		26.616	16.62	13.32	76.428	1.91		0.6	0.084		120
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		35.002	14.6 95	30.913	10.165	160.43	184.07	160.16	493.9	10.667	63.087	6.89	0.52	35.47	1040
	ВТОРНИК															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	0.4	16.0 6	8.88	8.64		95.47	95.47	320.81	1.57	10.11	5.04	0.1	7.34	201
310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	4.64	4.64	5.90			176.0	7.0	100.0	0.20	52.00	0.10	0.01	0.140	71.6 0
226	РЫБА ОТВАРНАЯ	90/10	17.65	0.78	5.76		24.56	44.37	33.3	101.9	1.21		0.217	0.167	21.79	165
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,4		0,4	0,4	9,8	16	9	11	22		0,2	0,098		140
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.078	3.54 4	0.388	15.788	152.22		21.34	125.55	0.478	24.4		0.056	1.588	119
	ИТОГ		33.574	20.3 84	19.51	9.678	92.944	308.99	180	679.74	6.807	34.51	5.923	5.923	32.47	951
	ОБЕД															
56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1.408		6.012	6.012	8.26	35.46	20.695	40.632	1.324		2.7	0.017	6.65	93
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8		4.92	4.92	10.933	49.225	26.125	54.6	1.225		2.4	0.05	10.67	104

260	ГУЛЯШ	100	7.83	6.23	8.75	0.19	10.25	27.95	18.33	88.37	0.87	33.92	0.55	0.05	0.72	151
303	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ	150	4.8	0.05	5.09	0.52	29.46	18.77	25.921 21.15	2.04		0.8	0.097			183
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1				20.2	14	8	14	2.8		0.2	0.03	10	47
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.098		140
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.572		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		27.407	6.28	26.702	12.042	139.68	191.56	135.57	473.96	14.803	33.92	7.569	0.383	32.042	923
	СРЕДА															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	1.63		4.312	8.72	54.56	10.856	33.48	0.44		8.88	0.02	2.8		80
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.55	5.55	15.55		0.25	18.5	10	81	0.9	20	0.25	0.09		164
1	БУТЕРБРОД МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	5.5	0.05	6	1.44	24.62	10.135	86.44	130.5	2.9		0.41	0.138		175
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.03	10	47
	ИТОГО		23.633	5.6	27.792	5.156	114.36	143.34	151.8	414.19	13.584	20	10.659	0.417	16.802	1245

	ОБЕД															
338	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1.422		6.027	6.027	6.275	30.721	18.62	39.5	1.067		2.72	0.029	5.95	85
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.01		5.09	5.095	11.98	29.15	24.125	56.225	0.925		2.35	0.09	10.05	107
229	РЫБА,ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/20	7.12	5.45	12.84	5.87	12.64	59.1	33.18	150.36	1.173	34.12	4.087	0.064	0.526	207
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.72		5.82	5.82	16.97	99.82	37.17	72.25	1.45		3.11	0.048	30.89	135
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.108		0.12	0.12	25.09	11.46	3.64	6.62	0.568		0.06	0.01	1.83	119
ПР	кондитерское изделие	50	3.474	0.79 2	4.41	0.33	36.882	9.216	11.124	32.76	0.65	30.23			0.054	201
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.572		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		27.407	6.25	35.837	23.262	160.61	269.62	155.41	502.42	10.177	64.35	13.046	0.358	49.302	1114
	ЧЕТВЕРГ															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
173	КАШАВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	9.04	2.95	13.44	3.02	40.16	158.65	72.05	264.86	2.09	54.8	0.73	0.21	0.96	318
ПР	кондитерское изделие	50	7.818	3.81	3.636	0.504	23.208	45.48	20.76	84	0.912	26.4	0.78	0.084	0.108	157
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.03	10	47
386	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	3.166	2.9	2.68	0.1	15.95	125.78	14	90	0.134	20		0.044	1.3	101

1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	4.776		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098		145
15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	4.64	4.64	5.90			176.0	7.0	100.0	0.20	52.00	0.10	0.01	0.140	71.6 0
	ИТОГО		24.744	9.66 6	20.976	4.024	115.49	363.62	129.14	526.29	7.626	101.2	2.31	0.452	12.368	1356
	ОБЕД															
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2.735	1.00 3	7.066	6.157	9.552	19.55	24.134	65.237	0.9	19.8	2.83	0.091	8.365	113
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10.575	1.00 3	4.545	2.799	16.1	86.91	59.35	185.44	1.68	25.05	1.685	0.17	11.9	1161
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	18.95	16.0 9	21.966	6.384	15.766	13.7	36.72	201.6	3.226	20	4.202	0.072	0.312	340
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.662		0.09	0.09	32.014	32.48	17.46	23.44	0.698		0.508	0.016	0.726	133
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.572		0.09		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.70.	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.983		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		55.165	32.3 78	50.122	16.105	156.18	459.54	184.21	809.	12.003	172.85	10.949	0.541	21..51 5	1421
	ПЯТНИЦА															
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ															
70	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.098		140
303	КАША ПШЕННАЯ	150	1.389		4.53	4.55	13.548	3.88	23.12	44.48	1.24	0.02		4.14	2.45	100

260	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14.18	14.16	28.92		2.1	91	18.18	223.6	2.64	266.2	0.72	0.12	0.2	326
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	4.776		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098		145
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.663		0.09		31.052	32.48	17.46	23.44	0.698		0.508	0.016	0.726	133
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0.076	0.075	5.0		0.023		0.12	0.090.	0.0076			0.987	87.9	100.0
	ИТОГО		24.925	14.6	35.126	4.95	88.014	150.11	81.19	413.55	12.134	266.2	4.186	0.292	18.342	1456
	ОБЕД															
338	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0.848		5.045	5.045	2.576	23.73	13.32	23.221	0.609		0.327	0.151	4.114	59
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.49		5.27	5.27	16.53	42.67	35.57	88.1	2.05		2.425	0.227	5.825	148
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	16.2	13.96	18.09	5.7	16.68	30.5	42.48	205.75	3.86		3.1	0.12	6.76	295
268	КОТЛЕТА	80	0.67		66,0	0.19	35,81	14.20	8,00	4.8	0.954		5.2	0.678	0.56	167
342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.16		0.16	0.16	27.88	14.18	5.14	4.4	0.952		3.1	0.012	0.9	114
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.572		0.09		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.70	0.098		140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.981		0.58		19.72	10.76	11.96	55.04	1.67		0.019	0.019	0.002	120
	ИТОГО		59.941	40.1	53.235	16.385	149.9	426.16	165.94	825.91	25.219	402.7	11.767	0.733	18.191	1339