

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Роспотребнадзора
г.г. Феодосия, Сурака и Кировского района
В.В. Мизин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Синицынская ОШ"

Герасина Е.В. Герасина

№ 09.08.01
приказ № 235-0

примерное меню

горячего питания
для учащихся 11-17 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															
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															
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															
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															
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															
53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0.4		0..05	0.05	0.86	11.5	7	12	0.3		0.05	0.01	1.75	5
96	РАССОЛЬНИК	250	1.765		4.95	4.95	7.9	49.25	22.12	49	0.825		2.35	0.05	15.78	90
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	18.35	12.5 9	16.38	5.45	25.29	46.68	48.93	134.54	2.36	17.733	2.49	0.089	14.52	281

229	РЫБА,ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/20	14.18	14.18	28.92		2.1	91	18.18	223.6	266.2	0.72	0.12	0.2		320
349	КОМПОТ ИЗ МЕСИ 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		0.95		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		30.73	12.59	23	10.54	116.83	170.06	123.01	363.19	8.527	17.733	0.282	32.778	32.778	769
	2 НЕДЕЛЯ															
	ПОНЕДЕЛЬНИК															
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	1.465	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															
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															
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															
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															
338	ОВОЦИ 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	13.9 6	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
										.						