

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Стерлитамакского территориального отдела управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

А.Р. Саяхов



СОГЛАСОВАНО

Руководитель общественной организации

упреждения

(Подпись)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ЗАО «Общепит»
Т.А. Дзобаев



Примерное меню питания школьников

на осеннее-зимний период

2017-2018 учебный год

Примерное меню питания школьников на 2017-2018 учебный год

рецепт	выход гр	выход гр	белки	жиры	углевод ы	ЭЦ	К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
		7-10 лет	11 лет и старше	%	%	ккал	мг %	мг %	мг %	мг %	мг %	мг %	мг %	мг %
1 неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	150/5	6	7,6	25,4	195	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04 0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	15/25	15/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03 0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0 2,2
				8,09	16,4	51,8	410							
	Стоимость	25-00	25-00											
	Обед													
№ 632 сб 1983	Гуляш из говядины	35/25	35/25	14,6	14,9	2,35	202	377	20,9	27	179,2	2	0	0,2 1,1
№ 753 сб 1983	Макароны отварные	150	150	5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02 0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром, лимоном	200/5	200/5	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0 2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08 0
ТТК	Апельсины	50	50	0,6	0,13	5,2	27,9	0	22,1	8,5	14,9	0,2	0	0,03 39
				23,59	19,63	69,45	556,9							
	Стоимость	45-00	45-00											

Вторник



Среды															
	Завтрак														
№ 411 сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой п/к	15/25	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	116	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7
№ 1011 сб 1983	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6
				9,7	14,9	51,5	381,1								
	Стоимость	25-00	25-00												
	Обед														
№ 205 сб 2004	Биточки куриные	65	65	9,5	14	9,6	196,5	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2
№ 744 сб 2004	Каша гречневая вязкая	150	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0
ТТК	Пирожное «Гурбинка»	1/50 шт	1/50 шт	5,7	8,6	46,3	278	117	23	8	47	1,1	124	0,07	3,5
№ 1011 сб 1983	Чай с сахаром	200	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				25,59	28,6	125,5	855,2								
	Стоимость	45-00	45-00												

Четверг													
Завтрак	150/5	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06
№ 411 сб 1983	Каша молочная пшениная с маслом												0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18
			9,7	17,4	53,1	429,6							2,3
	Стоимость	25-00											
	или												
№ 259 сб 1983	Суп молочный пшениный	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37
№ 1081 сб 1983	Блины со стуженным молоком	75/10	5,1	3,1	32,6	189	40,8	59,1	9,3	0,8	0	0	0
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	2,3
			18,1	16,7	73,8	526							
	Стоимость	25-00											
	Обед												
№ 670 сб 1983	Фрикадельки в соусе	60/50	8	6,9	5,8	118,5	158	24,1	20,8	0,9	0	0	0,04
№ 747 сб 1983	Рис отварной	150	5,3	8,7	50,2	245	109,9	32,4	58,7	166,2	1,2	0	0,06
№ 773 сб 1983	Капуста тушеная	50	1,7	2,2	11,2	71,6	280	48,3	16,6	33,3	0,6	0	0,03
ТТК	Булочка ярославская	50	3,9	2,7	26,8	149	0	8,08	5,6	0	0,45	0	0,04
№ 924 сб 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08
			22,6	21	139,5	785,3							
	Стоимость	45-00											
	или												
№ 176 сб 1983	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	8,3	9,6	15,4	187,4	459	65,5	38	246	1,7	0	0,08
ТТК	Сосиска в тесте	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09
№ 924 сб 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	1,8
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08
			24,2	30,9	125,9	630,1							
	Стоимость	45-00											

Пятница															
	Завтрак	150/5	150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8			
№ 411 сб 1983	Каша молочная Артек с маслом сливочным	150/5											0	0,08	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	15/25		5,4	9,4	9	137	160,5	19,6	20,9	150,7	1,5	19,2	0,1	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200		3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Стоимость	25-00		15	22,3	56,3	474,6								
	Обед														
№ 139 сб 1983	Суп гороховый	250		8	4,4	31,8	114	18	19,1	23,16	180	1,3	0	0,05	2,8
№ 697 сб 1983	Куры отварные	75		19,8	15,3	9,2	255	0	52,6	33,6	0	2,69	0	0,09	4,96
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150		3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200		1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35		2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00		34,8	21,45	105,5	666,2								
	или														
№ 619 сб 1983	Печень по строгановски	50/50		14,6	9,9	1,7	154,5	0	12,06	0	15	5,1	0	1,2	6,5
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150		3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200		1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35		2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00		21,6	11,65	66,2	451,7								

2 недели

Понедельник

Завтрак															
№ 411 сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
ТТК	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5,2	4,6	0,3	63,2	56	22	5	77	10	50	0,03	42
№ 1009 сб 1983	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,2	0	13,6	56	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	9,9	35,8	0,6	0	0,07	0
				11,1	10,8	48,9	337,8								
	Стоимость	25-00	25-00												
	Обед														
№ 658 сб 1983	Биточки рубленные мясные	70	70	9,5	14	9,6	196,5	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2
№ 746 сб 1983	Каша рисовая вязкая	150	150	3,1	3	31,4	145	0	60,1	70	0	1,4	0	0,06	10,1
ТТК	Яблоко порционно	60	60	0,24	0,24	5,9	28,2	0	16	9	11	2,2	0	0,03	10
№ 948 сб 1983	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,18	0,18	42,7	174,7	174,6	64,8	10,8	3,6	5,4	0,54	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				15,82	17,92	104,5	619,6								
	Стоимость	45-00	45-00												

Вторник

Завтрак		150/5	150/5	3,7	7,4	21,4	166,4	60,2	30,7	11,5	105	0,1	12,8	0,06	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная дружба с маслом	150/5	150/5												
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
				8,9	18,6	48,7	419,4								
	Стоимость	25-00	25-00												
	или														
№ 336 сб 2004	Макаронник	150/5	150/5	7,3	7,2	45,4	278	15	16,16	11,78	1,25	0,08	0	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	4	0,6	9	0,03	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
				12,5	18,4	72,7	531								
	Стоимость	25-00	25-00												
	Обед														
№ 56 сб 1983	Рассольник по-ленинградски	250/5	250/5	2,2	5,3	15,4	120	563	15,6	22,5	193	0,85	0	0,08	6,7
№ 519 сб 1983	Рыба запеченная (минтай)	75	75	11,4	11,6	2,25	159	259	25,5	21	84	0,45	15	0,05	2,2
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	200	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	4	0,15	5,6
№ 929 сб 1983	Компот из апельсин	200	200	0,18	0	23,4	95,4	34,2	10,8	3,6	3,6	0,18	0	0	7,2
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				20,18	19	85,3	598,6								
	Стоимость	45-00	45-00												
	или														
№ 81 сб 1983	Салат из свежей капусты или	50	50	1,9	5,6	6,9	85	0	50,3	18,3	0	0,81	0	0,03	40,1
ТТК	Огурцы свежие	30	30	0,2	1,5	1	18	0	6,6	4	0	0,17	0	0,01	1,28
№ 388 сб 2004	Котлеты рыбные (минтай)	70	70	12	13,5	9,8	202	235	39	25	88	1	1	0,15	0,3
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	200	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	4	0,15	5,6
№ 929 сб 1983	Компот из апельсин	200	200	0,18	0	23,4	95,4	34,2	10,8	3,6	3,6	0,18	0	0	7,2
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				20,48/18,78	21,2/17,1	84,4/78,1	606,6/539,6								
	Стоимость	45-00	45-00												

Handwritten signature

Среды														
Завтрак	150/5	150/5	4	5,9	32	199,6	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная манная с маслом	150/5	150/5	4	5,9	32	199,6	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой п/к	15/25	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	112,5	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1
№ 1011 сб 1983	Чай с сахаром с молоком	200	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02
	Стоимость	25-00	25-00	9,6	14,9	56,6	403,1							
	Обед													
№ 697 сб 1983	Куры отварные	70	70	19,8	15,3	9,2	255	0	52,6	33,6	0	2,69	0	0,09
№ 744 сб 1983	Каша гречневая вязкая	150	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2
ТТК	Пирожное школьное	1 шт/50	1 шт/50	2,5	12,9	25,4	220,3	72,2	15,5	7	29,9	0,83	7,63	6,06
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08
	Стоимость	45-00	45-00	32,69	34,2	104,2	856							
	или													
№ 572 сб 1983	Колбаса отварная	50	50	2,7	3	17,2	194,6	595	30	33	180,7	1,2	0	0,1
№ 108 сб 1983	Гороховое пюре	150	150	15	4,9	35,4	248	80,1	101	91,4	4	5,9	0	0,13
ТТК	Пирожное школьное	1 шт/50	1 шт/50	2,5	12,9	25,4	220,3	72,2	15,5	7	29,9	0,83	7,65	6,06
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08
	Стоимость	45-00	45-00	23,09	21,3	106,9	794,1							

Четверг

Завтрак	150/5	150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0	
№ 411 сб 1983	Каша молочная Артек с маслом	150/5	150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	15/25	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	112,5	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Стоимость	25-00	25-00	14,2	20,6	53,1	449,1								
	Обед														
№ 193 сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	250/5	1,8	5,8	8,4	93	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0,05	11,98
№ 669 сб 1983	Тефтели с рисом	60/50	60/50	11,4	16,5	17	262,7	103,7	11,5	13,6	68,1	0,8	0	0,4	0
№ 753 сб 1983	Макароны отварные	150	150	5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	200	10	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Апельсин порционно	50	50	0,6	0,13	5,2	27,9	0	22,1	8,5	14,9	0,2	0	0,03	39
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				32,1	27,08	106	764,6								
	Стоимость	45-00	45-00												
	или														
№ 197 сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	250/10	1,8	5,8	8,4	93	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0,05	11,98
ТТК	Сосиска в тесте	50/50	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09	0
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				17,8	27,15	115,8	519,7								
	Стоимость	45-00	45-00												

R

Пятница

Завтрак	150/50	150/5	6,5	7,6	26,5	197,5	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
№ 411 сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом													
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
			11,7	18,8	53,8	450,5								
	Стоимость	25-00	25-00											
	или													
№ 259 сб 1983	Суп молочный рисовый	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 8 сб 1983	Бутерброд с маслом	15/25	2,4	9,1	14,6	146	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
			15	22,4	56,9	484								
	Стоимость	25-00	25-00											
	Обед													
№ 102 сб 2004	Зразы школьные	70	11,6	14	11,6	239,4	137	12,8	19,1	61,2	1,1	0,03	0	0
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,1	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 924 сб 1983	Компот из яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0,8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
№ 1091 сб 1983	Пирожок печеный с повидлом или	50	4,1	3,4	31,1	171	0	13,25	7,72	0	1,04	0	0,04	1,1
№ 87 сб 2002	Плюшка фигурная	70	5,4	3,9	34,1	194	0	16	7,8	0	0,6	0	0,03	0,02
			21,8/23,1	19,1/19,6	108,8/105,8	702,6/725,6								
	Стоимость	45-00	45-00											

Примечание:

1. Хлеб в меню включается пшеничный, ржаной с добавлением витаминизированной добавки "Колосок" (чередуя по дням недели).
2. Проводится С-витиминизация 3-х блюд (Общеобразовательные учреждения)
3. В школах не имеющих цехового деления салаты рекомендуется заменить на порционные овощи.
4. В период с марта текущего года салаты из сырых овощей необходимо заменить на закуски из вареных овощей или порционные фрукты.

Ведущий технолог

Н.А. Могучева