

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО у

Роспотребнадзора

в Ставропольском крае



30.07.2020 г.



Н.А. Васютина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (12 – 18 ЛЕТ) В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020 ГОДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергет. ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Первый день (1 неделя)												
	Завтрак												
291	Плов из пшплат	100/280	11,6	16,9	23,9	306	0,1	2,4	0,03	20,13	179,66	35,2	1,5
15	Сыр российский порционный	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		21,035	21,37	53,71	551,67	0,156	2,645	0,07	181,69	275,04	55,64	2,555
	Обед												
70	Огурец натуральный соленый	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
102	Суп картофельный с горохом	250	4,07	5,35	23,85	163,75	0,23	12,38	0	45,51	107,93	43,1	1,98
348	Рагу из овощей	180	5,18	2,0	39,14	200,9	0,31	65,05	0	127,7	171,8	92,1	2,68
268	Биточки из говядины	100	10,8	11,84	17,12	222,4	0,04	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
376	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		23,215	20,01	120,24	768,82	0,647	79,03	0,01	228,12	439,7	179,62	7,57
	Всего:		44,25	41,38	173,95	1320,49	0,803	81,675	0,08	409,81	714,74	235,26	10,125
	Второй день												
	Завтрак												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
210	Омлет натуральный	160	5,3	10,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99	1,01
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7

	Итого завтрак		11,595	22,87	47,25	443,47	0,12	1,197	0,188	34,93	211,48	101,14	16,57
	Обед												
71	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	15,2	112,25	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	16,08	20,8	19,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,77	6,09	43,07	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из изюма	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед		28,815	19,55	115,05	749,26	0,236	18,5	0,03	95,58	305,47	91,69	4,89
	Всего:		40,41	42,42	162,3	1192,73	0,356	19,697	0,218	130,51	516,95	192,83	21,46
	Третий день												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
208	«крестьянское» порциями	200/20	18,18	7,2	63,7	124,6	0,13	0,36	0,050	210,33	255,3	35,42	1,26
377	Лапшевник с творогом и молоком стуженным	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
428	Чай с сахаром и лимоном	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб – булочка школьная	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		20,915	16,17	94,61	342,27	0,182	0,69	0,09	224,61	272,85	48,5	2,17
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	1,6	2,18	16,74	93	0,08	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67
312	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	6,8	4,9	60,64	279,37	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25
234	Котлета рыбная из минтая	100	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
71	Огулец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68

348	Компот из чернослива	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53
	Итого обед		35,295	38,23	123,09	943,19	0,327	17,58	0,14	95,38	441,02	108,56	10,97
	Всего:		56,21	54,4	227,7	1285,46	0,509	18,27	0,23	319,99	713,87	157,06	13,14
	Четвергый день												
	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом и сахаром	220	15,96	15,2	53,92	398,75	0,28	1,3	0,07	161	264	77,3	2,04
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	«крестьянское» порциями	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
428	Сыр российский порционный	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб – булочка школьная	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
377	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	25,595	32,87	84,83	724,42	0,338	1,87	0,15	325,28	362,55	97,88	3,115
	Итого завтрак												
	Обед												
99	Суп из овощей	250	1,75	4,93	14,25	108,25	0,83	22,75	0	41,22	48,05	22,63	5,4
290	Цыпята, тушенные в соусе	100/100	25,36	28,15	27,0	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
304	красном основном	180	3,13	4,93	36,94	222,82	0,044	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6
70	Рис отварной	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
	Помидор натуральный соленый	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,04	0	35,0	140,2	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7
	Компот из кураги		27,775	19,92	128,38	793	141,61	103,94	0,143	210,42	431,4	182,54	11,22
	Итого обед		53,37	52,79	213,21	1517,42	141,94	105,81	0,293	535,7	793,95	280,42	14,335
	Всего:												
	Пятый день												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	26,97	20,75	29,42	441,46	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,13
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02

428	«крестьянское» порциями	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб – булочка школьная	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
377	Хлеб ржано-пшеничный	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Чай с сахаром и лимоном		14,535	23,77	66,91	543,07	0,152	0,79	0,14	313,58	219,15	35,58	2,04
	Итого завтрак												
96	Обед												
	Рассольник	250	4,05	4,28	19,08	131							
	«Ленинградский» с крутой рисовой												
289	Рагу из пылят	100/280	15,39	11,83	26,46	377,82	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	46,42	283,8	45,8	2,44
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	9,2	0,96
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		22,605	16,93	85,67	690,59	0,357	17,66	0,01	127,49	416,71	106,66	5,97
	Всего:		37,14	40,7	152,58	1233,66	0,509	18,45	0,15	441,07	635,86	142,24	8,01
	Шестой день												
	Завтрак												
15	Сыр российский порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,004	0,16	0,026	100	54	5	0,1
210	Омлет натуральный	120	15,75	19,8	16,65	157,5	0,01	0	0,33	69,48	232,2	14,91	3,0
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		25,985	26,57	91,06	561,17	0,065	20,49	20,356	877,36	356,75	116,94	5,19
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом	200	4,056	4,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	0,004	31,91	111,9	43,25	1,65
229	Минтай, тушенный с овощами	100/100	10,16	7,30	2,60	82,65	0,18	16,3	0	94,44	340,48	87,12	1,88
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
348	Компот из кураги	200	1,04	0	34,0	140,2	0,02	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7

428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		21,891	21,95	108,49	688,12	0,7	73,62	0,004	219,45	594,89	208,56	7,1
	Всего:		47,876	48,52	199,55	1249,29	0,765	94,11	20,36	1096,8	951,64	325,5	12,29
	<u>Первый день (II неделя)</u>												
	Завтрак												
	Масло сливочное												
14	«крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
309	Макароны отварные	180	7,92	1,8	47,42	275,09	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	17,03	9,52	10,12	190,93	0,09	0	0	12,59	154,5	24,6	1,48
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		27,585	20,29	87,45	678,69	0,251	0,005	0,07	48,49	233,05	48,89	3,55
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250											
279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	2,8	6,19	18,93	142,23	0,1	31,11	0	75,09	75,81	36,6	1,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,08	20,8	19,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
71	Огурец свежий	50	8,7	6,09	43,07	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
428	Хлеб – булочка школьная	30	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
349	Компот из сухофруктов	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
	Всего:		30,745	33,9	121,95	923,12	0,557	38,19	0,03	174,34	507,68	238,38	9,94
	<u>Второй день</u>		51,33	50,19	209,4	1601,81	0,808	38,195	0,1	222,83	740,73	287,27	13,49
	Завтрак												
	Масло сливочное												
14	«крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр российский порционный	30	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,16

174	Каша вязкая молочная из риса	220	6,02	8,32	47,436	305,64	0,09	1,3	0,06	136,4	168,9	39,8	0,82
209	Яйца вареные	1/40 (1шт.)	5,1	4,6	0,3	63	0,028	0	0,1	22	76,8	4,8	1,0
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
376	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		15,555	25,99	77,346	626,31	0,147	1,545	0,14	300,36	267,28	60,29	1,89
	Обед												
99	Суп из овощей	250	1,4	3,94	11,4	86,6	0,66	18,2	0	41,22	32,97	18,10	4,32
289	Рагу из цыплят	100/280	19,39	13,06	25,9	377,82	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44
70	Помидор натуральный соленый	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из изюма	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед		24,455	16,23	92,35	692,19	0,243	21,06	0,01	108,4	371,16	90,96	5,06
	Всего:		40,01	42,22	169,696	1318,5	0,39	22,605	0,15	408,76	638,44	151,25	6,95
	Третий день												
	Завтрак												
188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/15	13,91	12,91	66,78	494,52	0,09	0,57	0,06	194,5	269,4	54,1	1,12
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
15	Сыр российский порционный	20	4,3	5,8	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,16
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		28,46	33,42	70,97	777,93	0,192	2,337	0,178	459,47	589,08	147,4	16,77
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом	250	4,05	5,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	31,48	1,58
312	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	6,8	4,9	60,64	279,37	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25

[illegible]

[illegible]

102	Суп картофельный с горохом	250	4,056	4,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	0,004	31,91	111,9	43,25	1,65
234	Котлета рыбная из минтая	100	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	24,4	101,6							
	промышленного производства						0,04	4,0	0	40	24	18	0,8
	Итого обед		24,491	26,18	112,15	786,89	0,64	61,7	0,004	170,91	428,81	157,91	6,34
	Всего:		45,331	46,56	190,11	1564,56	0,901	155,59	0,324	360,97	772,09	226,8	11,14

ТЕХНОЛОГ

СЕМЕНЮТА Г.А.