

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО У

Роспотребнадзора

в Ставропольском крае
в городе Пятигорске
по адресу: г. Пятигорск, ул. Красный Ар. В.
317500, г. Пятигорск, ул. Университетская, д. 36А



Н.А. Васютина

30.07.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 – 11 ЛЕТ) В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020 ГОДА

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергет. цен-сть ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			белки	жиры	углево- ды		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Первый день (1 неделя)													
	Завтрак													
291	Плов из цыплят	100/250	10,6	15,9	21,9	306	0,1	2,4	0,03	20,13	179,66	35,2		
15	Сыр российский порционный	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5		1,5
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13		0,165
	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		20,035	20,37	51,71	551,67	0,156	2,645	0,07	181,69	275,04	55,64		2,555
	Обед													
70	Огурец 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	150	4,18	1,6	38,03	200,9	0,31	65,05	0	127,7	171,8	92,1		2,68
268	Биточки из говядины	80	9,08	10,84	16,12	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		20,495	18,61	118,13	768,82	0,647	79,03	0,01	228,12	439,7	179,62		7,57
	Всего:		40,53	38,98	169,84	1320,49	0,803	81,675	0,08	409,81	714,74	235,26		10,125
	Второй 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
210	«крестьянское» порциями	120	5,3	7,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99		1,01
428	Омлет натуральный	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
428	Хлеб ржано-пшеничный	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	15,08	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											
279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	80/50	1,83	4,9	15,2	112,25	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,08	15,8	18,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
428	Хлеб – булочка школьная	30	7,96	5,64	42,36	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
348	Компот из изюма	200	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53
	Всего:		28,11	26,65	120,96	910,37	0,515	34,54	0,14	115,96	482,33	237,65	15,62
	Третий день		39,705	41,73	168,21	1353,84	0,635	35,737	0,328	150,89	693,81	338,79	32,19
	Завтрак												
14	Масло сливочное												
208	«крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
377	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	200/15											
428	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	18,18	7,2	63,7	124,6	0,13	0,36	0,050	210,33	255,3	35,42	1,26
	Хлеб – булочка школьная	30	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Итого завтрак		1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Обед		20,915	16,17	94,61	342,27	0,182	0,69	0,09	224,61	272,85	48,5	2,17
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	250											
312	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	1,6	2,18	16,74	93	0,08	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67
234	Котлета рыбная из минтая	80	6,8	4,9	60,64	279,37	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25
71	Огурец свежий	50	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
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
	Итого обед	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		33,555	36,08	130,39	943,19	0,327	17,58	0,14	95,38	441,02	108,56	10,97
	Всего:		54,47	52,25	225	1285,46	0,509	18,27	0,23	319,99	713,87	157,06	13,14
	Четвертый день												
	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом и сахаром	200											
	Масло сливочное		14,36	14,92	51,92	398,75	0,28	1,3	0,07	161	264	77,3	2,04
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	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
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		23,995	32,59	82,83	724,42	0,338	1,87	0,15	325,28	362,55	97,88	3,115
	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 красном основном	80/100	25,36	28,15	27,0	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
304	Рис отварной	150	3,13	4,93	36,94	222,82	0,044	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6
70	Помидор натуральный соленый	50	0,55	0,1	1,9	11,5							
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0,12	5	12	5,5	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
348	Компот из кураги	200	1,04	0	35,0	140,2	140,2	0,8	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		27,355	18,51	125,89	793	141,61	103,94	0,143	210,42	431,4	182,54	11,22
	Всего:		51,35	51,1	208,72	1517,42	141,94	105,81	0,293	535,7	793,95	280,42	14,335
	Пятый день												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/15	26,97	20,75	29,42	441,46	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,07
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	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб – булочка школьная	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	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	3,71	0,58	2,35	0,05
	Чай с сахаром и лимоном		13,375	22,17	66,14	543,07	0,152	0,79	313,58	219,15	35,58	2,04
	Итого завтрак											
96	Обед											
	Рассольник	250	4,05	4,28	19,08	131						
	«Ленинградский» с крупной рисовой											
289	Рагу из цыплят	100/250	13,39	10,65	25,46	377,82	0,18	9,90	36,40	86,34	34,48	1,58
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	46,42	283,8	45,8	2,44
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	28,5	20,6	9,2	0,96
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	8	12	6,5	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		20,605	15,75	84,67	690,59	0,357	17,66	127,49	416,71	106,66	5,97
	Всего:		33,98	37,92	150,81	1233,66	0,509	18,45	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	100	54	5	0,1
210	Омлет натуральный	120	15,75	19,8	16,65	157,5	0,01	0	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	115,61	85,42	14,7
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		25,985	26,57	91,06	561,17	0,065	20,49	877,36	356,75	116,94	5,19
102	Обед											
	Суп картофельный с горохом	200	4,056	4,28	19,08	131	0,18	9,90	36,40	86,34	34,48	1,58
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	31,91	111,9	43,25	1,65
229	Минтай, тушенный с овощами	80/100	10,16	7,30	2,60	82,65	0,18	16,3	94,44	340,48	87,12	1,88
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	7	13	10	0,45
348	Компот из кураги	200	1,04	0	34,0	140,2	0,02	0,8	41,53	29,2	23,03	0,7

428	Хлеб – булочка школьная	15	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	15	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
	Первый день (II неделя)												
	Завтрак												
14	Масло сливочное												
309	«крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
294	Макаронны отварные	150	6,06	1,1	46,96	275,09	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
	Котлета рубленая из филе птицы	80	16,43	8,62	9,57	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		25,125	18,69	86,44	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	80/50	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	150	15,08	15,8	18,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
71	Огурец свежий	50	7,96	5,64	42,36	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:		27,005	28,45	120,24	923,12	0,557	38,19	0,03	174,34	507,68	238,38	9,94
	Второй день		51,13	47,14	206,68	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	200	5,62	7,94	46,36	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	
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,16
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,68
	Итого завтрак		15,155	25,61	76,27	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	100/250	13,39	10,65	25,46	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		18,455	13,82	91,91	692,19	0,243	21,06	0,01	108,4	371,16	90,96	5,06
	Всего:		38,61	39,43	168,18	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	150/5	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											
234	Котлета рыбная из минтая	100	3,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	0,004	31,91	111,9	43,25	1,65
71	Помидор свежий	50	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
428	Хлеб – булочка школьная	30	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
389	Сок фруктовый	200	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Сок промышленного производства		1,0	0	24,4	101,6							
	Итого обед		24,491	26,18	112,15	786,89	0,04	4,0	0	40	24	18	0,8
	Всего:		45,331	46,56	190,11	1564,56	0,901	155,59	0,324	360,97	772,09	226,8	11,14

ТЕХНОЛОГ

Сивил

СЕМЕНЮТА Г.А.