

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора по
Краснодарскому краю
в Тимашевском, Брюховецком,
Приморско-Ахтарском,
Каневском районе
С.Н.Сидорский



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»
Н.Н.Стромилова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания школьников в возрасте от 11 лет и старше
на учебный год

г.Тимашевск

2015-2016гг.

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
311/л	Каша молочная пшеничная (жидкая)	250	10,63	5,56	50,45	307,89	0,2	0,9	0,03	1,23	171	54,76	3,5	292,85
96/л	Масло сливочное	15	0,07	12,38	0,12	112,2	0	0	0,06	0,42	1,8	0,06	0,03	2,85
692/л	Кофейный напиток	200	7,50	1,60	14,20	85,90	0,04	1,00	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	118,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	9,99	7	0,6	32
	Вафли	10	0,39	3,06	6,25	54,2	0,05	1,2	0,08	0,77	0,8	0,6	0,06	4,2
	Итого в завтрак		22,39	23,00	95,62	678,19	0,35	3,10	0,22	3,02	299,99	75,02	4,28	450,10
	Обед													
49/л	Салат из моркови с яблоками	100	1,5	4,67	6,3	100	0,03	2,04	0,0	0,14	53,4	19,8	0,34	95
139/л	Суп картофельный с горохом	250	8	7,9	5,4	170,5	0,15	4,41	0	1,11	224,9	24,85	0,15	196
413/л	Сосиски (сардельки) отварные	100	9,2	13	0,54	186	0,13	0	0	0,48	39,4	11,9	0,3	175
214/л	Капуста тушеная	150	3,9	4,9	11	128	0,04	19,2	0,34	0,9	41,85	6,2	0,27	37,9
686/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15/7	0,26	0,1	50,1	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Итого в обед		31,4	32,1	134,3	949,1	0,5	38,5	0,3	4,2	420,1	105,3	5,9	630,3
	Всего за день		53,8	55,1	229,9	1627,3	0,87	41,6	0,56	7,21	720,0	180,4	10,2	1080,4

Неделя: первая

День: вторник

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
106/к	Огурец свежий (порционно)	50	0,8	0,1	2,5	14	0,06	5	0	0,05	11,5	7	0,3	21
344/л	Омлет с мясными продуктами	200	12,6	14,3	1,4	331,6	0,21	9,6	0,17	2	130,8	28,9	2,24	250,66
3/л	Бутерброд с сыром	5/15/10	5	8,1	7,4	146	0,02	0,1	0,06	0,3	133	30	0,3	142,33
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15/7	0,26	0,1	60,06	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,8	4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	9,99	7	0,6	32
	Итого в завтрак		22,46	23,00	95,96	678,25	0,35	17,50	0,23	2,95	299,49	74,90	4,24	449,99
	Обед													
23/к	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,09	9,5	75,35	0,02	9,5	0,03	0,06	31,9	2,49	1,33	71,2
110/л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,96	6,08	15,83	95,00	0,21	8,2	0,04	2,26	130,96	24,70	0,4	213,6
488/л	Птица тушенная в соусе	100	14,5	14,4	0,4	170,00	0,08	3,3	0,05	0,4	113,98	26,14	0,9	112,83
512/л	Рис припущенный	150	3,02	5,45	30,8	228,37	0,03	0	0,2	0,17	48	16,8	0,22	102
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	132,00	0,01	3,74	0	0		0,38	0,65	19
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Итого в обед		31,55	32,12	134,68	949,64	0,49	24,74	0,32	4,25	419,99	105,09	5,91	630,07
	Всего за день		54,01	55,12	230,64	1627,89	0,84	42,24	0,55	7,20	719,48	179,99	10,15	1080,06

Неделя: первая

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
	Завтрак													
315/л	Запеканка рисовая с творогом	200	14,65	9,9	45,12	297,8	0,25	8,45	0,2	0,68	163,4	38,8	2,42	228,9
96/л	Масло сливочное	15	0,1	9,25	0,98	75,8	0	0	0,01	0,3	2,4	0,04	0,02	2
693/л	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	186	0,04	1,3	0,02	1,35	124	29	1,2	187
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	9,99	7	0,6	32
	Всего в завтрак		22,15	22,85	95,70	677,60	0,35	9,75	0,23	2,93	299,79	74,84	4,24	449,90
	Обед													
45/л	Салат из квашенной капусты	100	1,60	10,10	1,08	109,00	0,02	11,00	0,00	1,50	18,00	15,00	0,20	32,00
147/л	Суп с макаронными изделиями	250	2,08	0,50	3,24	96,10	0,13	0,60	0,20	0,20	43,00	18,60	0,39	91,69
451/л	Котлета из говядины с соусом	100	15,64	16,20	11,44	226,80	0,09	0,00	0,08	0,43	61,20	19,70	0,13	252,90
510/л	Каша ячневая (гарнир)	150	3,8	3,83	42,06	153,15	0,08	0	0,03	0,62	237	9,6	0,4	127,01
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	200/15/7	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Итого в обед		31,79	32,13	133,97	949,62	0,49	24,40	0,31	4,31	419,70	105,48	5,93	630,04
	Всего за день		53,94	54,98	229,67	1627,22	0,84	34,15	0,54	7,24	719,49	180,32	10,17	1079,94

Неделя: первая

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
	Завтрак													
302/л	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	15,98	6,4	31,3	190,6	0,06	13,75	0,04	0	121,5	66,8	0,24	323
96/л	Масло сливочное	15	0,1	9,25	0,98	75,8	0	0	0,01	0,3	2,4	0,04	0,02	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	9,99	7	0,6	32
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	132,00	0,01	3,74	0	0	64,85	0,38	0,65	19
	Печенье (порциями)	50	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в завтрак		22,48	22,95	95,58	678,20	0,34	17,49	0,13	2,70	299,94	74,72	4,21	449,29
	Обед													
40/2 л	Салат витаминный	100	2,04	5,43	15,60	100,00	0,26	6,00	0,07	0,10	107,87	3,83	0,09	99,30
131/л	Рассольник домашний	250	4,85	3,22	15,6	116,9	0,03	3,33	0,17	0,4	104,6	24,58	0,05	183
492/л	Плов из цыплят-бройлеров	200	16,00	21,54	14,90	359,00	0,03	1,3	0,01	1,99	102,19	31,00	1,3	133,00
707/л	Сок пр-го пр-ва (в ассортименте)	200	0,27	0,47	27,26	77,00	0,00	3,66	0,07	0,24	59,10	5,10	0,05	92,40
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Итого в обед		31,73	32,16	134,31	948,82	0,49	24,29	0,32	4,29	420,06	105,09	5,90	630,14
	Всего за день		54,21	55,11	229,89	1627,02	0,83	41,78	0,45	6,99	720,00	179,81	10,11	1079,43

Неделя : вторая

День : понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 и старше лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
	Завтрак													
297/л	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	10,30	7,78	47,25	334,30	0,09	12,30	0,10	2,30	86,30	54,00	3,40	152,00
1/л	Бутерброд с маслом	15/15	2,2	9,91	9,0	106,79	0,04	0	0,1	0,48	58	5	0,2	90,89
690/л	Кофейный напиток на мол. сгущ	200	1,89	2,60	19,90	87,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,02	13,00
	Сырок глазированный	45	8,10	2,70	19,60	149,71	0,22	5,16	0,03	0,2	145,6	15,6	0,6	194,1
	Итого в завтрак		22,49	22,99	95,75	678,30	0,35	17,46	0,23	2,98	299,90	74,60	4,22	449,99
	Обед													
49/л	Салат из моркови	100	1,1	8,1	9,1	132	0,04	3,2	0,0	0,4	30	33	0,01	49,1
124/л	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,8	6,2	75,8	0,04	18,38	0	0,36	40,25	9,4	0,02	122,25
395/к	Колбаса отварная	100	10,4	10,9	0	150	0,03	0	0	0,4	31	17	0,2	134
516/л	Макаронные изделия отварные	150	7,9	0,68	40,59	111,9	0,02	0,1	0	0,01	173,30	8,4	0,08	135,7
686/684/	Чай с лимоном (витамин)	200/15/	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,5	4
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Печенье (порциями)	30	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в обед		31,4	32,5	133,9	949,1	0,48	24,5	0,1	4,3	420,3	104,9	5,9	629,8
	Всего за день		53,86	55,47	229,7	1627,4	0,83	41,94	0,31	7,31	720,2	179,5	10,14	1079,8

Неделя : вторая

День : вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11и старше лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
311/л	Каша рисовая молочная	200	14,16	4,9	54,62	323,1	0,27	14,02	0,15	1,65	215,9	58,03	2,35	303
97/л	Сыр порциями.	15	4,16	8,84	0,16	92,46	0,01	0,42	0,07	0,05	57,3	7,8	0,84	109,06
96/л	Масло сливочное	15	0,1	9,25	0,98	75,8	0	0	0,01	0,3	2,4	0,04	0,02	2
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	200/15/	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	9,99	7	0,6	32
	Итого в завтрак		22,32	23,39	95,56	678,01	0,34	17,24	0,23	2,60	299,79	74,87	4,21	450,06
	Обед													
60/к	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,05	14,0	0	1,2	31,3	8	0,06	34,8
138/л	Суп картофельный с рисом и томатом	250	5,4	4,3	10,2	100,06	0,05	5,35	0,16	1,08	224,08	10,8	0,05	200
390/к	Тефтели из говядины с соусом	100	9,50	15,10	11,40	146,27	0,05	0,8	0,11	0,2	21,00	16,00	0,69	108,00
297/л	Каша пшеничная (гарнир)	150	6,63	6,12	26,63	246,00	0,17	0	0,04	0,26	48,50	22,04	1,56	133,50
631/л	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	108,9	0,02	4,3	0	0,2	64,85	14	1,1	42,2
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Итого в обед		31,40	32,22	133,78	949,15	0,48	24,45	0,31	4,30	420,03	105,42	5,87	629,94
	Всего за день		53,72	55,61	229,34	1627,16	0,82	41,69	0,54	6,90	719,82	180,29	10,08	1080,00

Неделя : вторая

День : среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11и старше лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак														
318/л	Пудинг манный с повидлом	200	17,2	3,5	49,13	240,9	0,08	14,05	0,13	0,4	174,9	66,6	0,3	345
96/л	Масло сливочное	15	0,07	12,3	0,12	112,2	0	0	0,01	0,3	1,2	0,04	0,02	2
686/684/	Чай с лимоном (витамин)	200/15/	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94,4	0,05	0	0	0,48	8	5,6	0,6	25,6
	Печенье (порциями)	30	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в завтрак		22,47	23,00	95,75	677,95	0,34	16,85	0,22	2,98	299,50	74,74	4,02	449,89
Обед														
43/л	Салат из капусты белокочанной	100	4,2	10,1	9,3	136	0,04	6,8	0,02	0,4	80	21	0,42	98
133/л	Суп картофельный	250	1,60	4,00	18,50	120,90	0,13	0,75	0	1,26	130,96	15,25	0,4	219,9
489/л	Рагу и цыплят-бройлеров	200	15,77	16,45	18,17	263,64	0,14	2,90	0,02	1,04	88,57	28,57	0,05	170,20
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	132,00	0,01	3,74	0	0	64,85	0,38	0,65	19
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
			30,64	32,05	133,92	948,46	0,49	24,19	0,04	4,26	410,68	105,78	5,93	629,54
	Всего за день		53,11	55,05	229,67	1626,41	0,83	41,04	0,26	7,24	710,18	180,52	9,95	1079,43

Неделя : вторая

День : четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
265/к	Каша молочная кукурузная жидкая	200	9,03	2,46	50,2	223	0,08	1,3	0,05	0,32	73	56,2	1	229,8
с/р 49	Масло сливочное	15	0,07	12,3	0,12	112,2	0	0	0,01	0,3	1,2	0,04	0,03	2
692/л	Кофейный напиток	200	7,50	1,60	14,20	85,90	0,04	1,00	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	118,20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94,4	0,05	0	0	0,48	8	5,6	0,6	25,6
	Печенье (порциями)	30	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в завтрак		21,70	23,56	95,82	677,30	0,38	2,30	0,19	2,90	299,80	74,94	4,42	448,89
	Обед													
21/м	Салат из соленых огурцов	100	0,9	5,09	4,3	75,35	0,02	8,1	0,21	0,09	9	4,05	0,22	99
126/к	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	21	135	0,03	13,58	0	1,9	63,0	4,58	2,07	45,5
451/л	Биточки из говядины с соусом	100	15,64	16,20	11,44	272,80	0,09	0,00	0,06	0,43	140,00	29,60	0,13	252,90
297/л	Каша гречневая (гарнир)	150	5,10	4,00	30,00	148,00	0,20	0	0,04	0,32	163,00	30,80	0,67	115,00
с/р494	Чай с лимоном (витамин)	200/7	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	19,68	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Итого в обед		31,56	31,24	133,09	948,72	0,48	24,48	0,31	4,10	419,50	104,71	5,90	627,84
	Всего за день		53,26	54,80	228,91	1626,02	0,86	26,78	0,50	7,00	719,30	179,65	10,32	1076,73

Неделя : вторая

День : пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
337/л	Яйца вареные, шт	1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,80	22,00	4,80	1,00	78,00
311/л	Каша молочная пшеничная жидкая	200	10	14,1	56,6	411	0,17	3,18	0,07	1,32	151	50,34	2,5	258,7
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	3,60	14,20	85,90	0,04	1,17	0,052	0,00	116,40	12,60	0,09	81,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	9,99	7	0,6	32
	Всего в завтрак		22,40	22,70	95,70	677,90	0,30	4,35	0,22	2,72	299,39	74,74	4,19	449,70
	Обед													
49/л	Салат из моркови	100	0,66	6,06	5,46	98,97	0,02	1,92	0	0,6	14,4	19,8	0,36	27,44
148/л	Суп-лапша домашняя	250	4,98	4,78	1,50	241,00	0,05	2,85	0,20	0,80	31,60	26,90	0,27	95,84
374/л	Рыба тушеная в томате с овощами	150	13,63	9,7	3,28	136,48	0,18	6,17	0,05	1,2	256,93	5,64	0,08	269,57
520/л	Картофельное пюре	150	3,15	10,15	3,08	107,96	0,07	0,68	0,06	0,03	56,48	9,98	0,03	110,46
686/684/	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15/7	0,26	0,1	60,06	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,8	4
	Хлеб ржаной	42	2,85	0,54	16,71	84,42	0,07	0	0	0,59	19,8	20,58	1,64	65,94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0	0	0,77	10,5	14	0,77	45,5
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Итого в обед		31,25	32,29	134,33	948,98	0,49	24,42	0,31	4,19	419,91	104,90	5,95	629,75
	Всего за день		53,65	54,99	230,03	1626,88	0,79	28,77	0,53	6,91	719,30	179,64	10,14	1079,45

