


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в
г.Волгодонске,
Дубовском, Ремонтненском,
Завезинском, Зимовниковском
районах


А.С.Аносян
« 13 » 02. 2014 год

Начальник Управления
образования г.Волгодонска



Т.А.Самсон
_____ год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ

- ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ;
- ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ;
- ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день														
340	Омлет натуральный	1/150	15	25,05	2,85	298,5	0,05	0,00	0,21	0,00	54,00	193,00	11,00	2,10
101	Икра кабачковая (порц)*	1/66	0,72	2,85	7,94	46,80	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/50	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0,00	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52
итого:			18,4	28,4	41,7	483,1	0,26	9,60	0,21	2,10	123,60	325,40	79,60	7,22
2-день														
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	1/70	10,96	12,04	13,12	202,4	0,07	0,00	0,00	0,00	14,97	18,82	0,00	2,21
302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/150/5	4,5	7,05	23,25	180,0	1,20	0,00	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
78	Икра свекольная*	1/60	1,44	4,56	7,8	79,2	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	88,50	10,80	3,96
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/30	2,07	0,21	13,05	64,0	0,18	0,00	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52
итого:			19,6	23,9	88,6	649,6	1,48	4,36	0,00	0,00	107,17	349,32	153,30	12,89
3-день														
492	Плов из птицы	1/65/135	16,2	15,8	36,2	358,0	0,08	2,80	0,08	0,80	6,60	312,00	38,00	3,20
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	1/15	1,8	2,34	3,78	42,6	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/30	2,15	0,39	15,7	81,3	0,11	0,00	0,00	0,90	16,00	59,00	31,00	2,20
итого:			21,2	18,5	76,9	569,9	0,27	11,80	0,08	1,90	46,60	416,00	87,00	8,60
4-день														
397	Фрикадельки рыбные с томатным	1/100	14,80	2,60	8,60	118,0	0,17	0,00	0,01	0,22	21,70	133,50	16,50	1,30
520	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,75	21,9	163,5	0,26	8,70	0,00	0,00	66,52	0,00	0,00	2,24
78	Икра морковная*	1/60	1,44	4,56	7,80	79,20	0,18	10,20	0,00	0,00	34,80	24,00	12,00	0,60
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/35	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0,00	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52
итого:			22,2	14,4	69,4	500,5	0,78	21,10	0,01	0,22	164,62	259,90	84,10	8,46
5-день														
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/50/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				I
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	1/150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	36,00	9,00	0,90	
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/40	3,45		21,75	106,60	0,18	0,00	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52	
итого:			26,8	21,5	88,5	662,6	0,35	11,40	0,03	1,20	88,10	293,40	100,10	6,57	2
Неделя: вторая															
6-день															
451	Котлета из говядины	1/50	15,9	14,4	16	251	0,08	0,00	0,90	0,40	28,00	140,00	22,00	0,60	1
534	Капуста тушеная	1/100	3,17	6,71	6,97	119,6	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40	4
78	Икра свекольная*	1/60	1,44	4,56	7,8	79,2	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	88,50	10,80	3,96	2
692	Н-к кофейный с сахаром	1/200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,00	0,00	152,74	0,00	0,00	0,14	2
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/54	2,15	0,39	15,7	81,3	0,11	0,00	0,00	0,90	16,00	59,00	31,00	2,20	1
итого:			25,8	28,7	60,7	624,4	0,31	10,26	0,90	1,40	230,14	318,50	73,80	7,30	2
7-день															
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/75/75	15,90	8,10	8,40	172,5	0,03	0,00	0,00	0,50	28,00	80,20	22,00	1,00	1
520	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,75	21,9	163,5	0,26	8,70	0,00	0,00	66,52	0,00	0,00	2,24	7
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0,00	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52	1
итого:			21,7	15,3	61,2	473,8	0,47	8,70	0,00	0,50	132,12	182,60	77,60	7,56	2
8-день															
492	Плов из птицы	1/65/135	16,2	15,8	36,2	358,0	0,08	2,80	0,08	0,80	6,60	312,00	38,00	3,20	19
	Огурец солёный*	1/45	0,48	0,06	1,02	7,8	0,32	8,00	0,00	0,00	36,80	38,40	22,40	0,96	4
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60	2
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/30	2,07	0,21	13,05	64,0	0,18	0,00	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52	0
итого:			19,4	16,1	81,7	553,8	0,59	11,20	0,08	0,80	94,20	484,40	129,40	8,28	27
9-день															
453	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	1/50	10,48	13,2	9,28	200,8	0,08	2,80	0,08	0,80	6,60	312,00	38,00	3,20	16
516	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	39,10	220,50	0,18	10,20	0,00	0,00	34,80	24,00	12,00	0,60	3

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ
 Возрастная категория старше 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
итого:			30,3	23,2	75,7	634,5	2,41	19,58	1,18	2,65	166,80	488,60	156,30	7,48
8-день														
492	Плов из птицы	1/75/160	19,09	18,56	42,53	413,6	0,092	3,230	0,092	0,923	7,614	360,000	43,846	3,692
	Огурец солёный*	1/100	1,33	0,1	1,7	13,0	0,533	13,333	0,000	0,000	61,333	64,000	37,333	1,600
639.	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,006	0,400	0,000	0,000	25,200	39,600	19,400	0,600
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта с добавлением витаминно-минеральных добавок	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0	0,000	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52
итого:			23,5	19,1	91,5	630,4	0,81	16,96	0,092	0,92	119,75	558,00	150,18	9,41
9-день														
453	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	1/100	13,10	16,50	11,6	251,0	0,21	0,00	0,007	0,27	27,13	166,87	20,63	1,62
516	Макаронные изделия отварные	1/180	6,3	7,38	47,0	264,6	0,09	0,00	0,000	3,25	20,00	57,50	12,50	1,25
78	Икра морковная*	1/100	2,4	7,6	13	132,0	0,050	5,150	0,000	0,000	27,833	0,000	0,000	1,000
692	Н-к кофейный с молоком	1/200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,000	0,00	152,74	0,00	0,00	0,14
	Хлеб Соловецкий	1/30	2,07	0,21	13,05	64,0	0,18	0,00	0,000	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52
итого:			27,0	34,4	98,8	804,9	0,57	6,45	0,0070	3,52	253,30	318,77	82,73	7,53
10-день														
388	Биточки рыбные	1/100	13	8,8	15,2	196,0	0,092	3,230	0,092	0,923	7,614	360,000	43,846	3,692
520	Картофельное пюре	1/180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	8,88	0,008	0,26	70,2	145,6	52	1,82
	Огурец солёный*	1/100	1,33	0,1	1,7	13,0	0,533	13,333	0,000	0,000	61,333	64,000	37,333	1,600
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,000	2,200	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,110	0,000	0,000	1,700	27,200	100,300	52,700	3,400
итого:			20,6	17,4	75,3	546,5	0,98	27,64	0,10	2,88	182,35	677,90	191,88	11,31
среднее за 10 дней			27,05	31,00	89,82	659,73	0,97	19,43	0,15	2,24	187,74	392,51	119,16	9,69

* овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-09

** Вид крупы может быть заменен в зависимости от наличия на складе

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 ОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Неделя: первая													
1-день													
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	75/75	15,9	8,1	8,4	172,5	0,08	0,00	0,08	0,40	28,00	140,00	22,00
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,20	7,40	0,01	0,20	54,00	112,00	40,00
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	100	3	3,9	6,3	71	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:			28,73	21,9	98,76	720,5	0,69	24,40	0,09	3,30	171,00	555,00	178,00
2-день													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00
443	Плов(из говядины)	1/65/135	21,6	11,8	37,2	350,0	0,08	2,80	0,08	0,80	6,60	312,00	38,00
78	Икра морковная*	100	2,40	7,60	13,00	132,0	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого;			30,38	24,45	114,96	787,7	0,40	13,49	0,08	2,60	98,40	410,60	119,40
3-день													
124	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10,0	88	0,05	20,50	0,00	0,80	6,50	185,00	25,00
465	Тефтели из печени и риса	1/115	21,62	19,66	7,93	297,8	0,03	6,75	0,01	1,50	11,60	228,00	16,60
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	1/150/5	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0,00	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00
	Огурец солёный*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,32	8,00	0,00	0,00	36,80	38,40	22,40
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,00	0,00	0,00	2,00	32,00	59,00	62,00
итого:			34	31,93	91,9	800,8	0,54	39,25	0,01	4,40	133,90	672,90	170,00
4-день													
139	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/50/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50
214	Капуста тушёная*	100	2,66	4,60	10,70	94,00	0,03	17,00	0,00	1,00	58,00	40,00	20,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00							
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:			31,69	26,62	110,78	821,0	0,51	29,40	0,03	5,00	225,00	589,50	171,00
5-день													

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00
388	Котлета рыбная	1/80	10,4	7,04	12,16	156,8	0,10	4,30	0,10	3,60	40,90	172,50	27,60
516	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00
78	Икра свекольная*	100	2,4	7,6	13	132	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	88,50	10,80
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:			23,83	26,64	122,03	808,8	0,47	19,06	0,10	8,80	182,30	574,00	146,40
Неделя: вторая													
6-день													
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00
492	Плов из птицы	1/65/135	16,2	15,8	36,2	358,0	0,08	2,80	0,08	0,80	66,00	312,00	38,00
71	Винегрет овощной*	1/100	1,4	10,1	16,2	124,0	0,03	5,18	0,00	0,00	23,23	0,00	0,00
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40
	Кондитерское изделие печенье	1/50	3,25	18,31	34,13	84,2	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:			27,23	49,26	156,49	924,7	0,44	15,58	0,09	2,60	178,83	455,60	129,40
7-день													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	1/80	10,96	12,04	13,12	202,4	0,07	0,00	0,00	0,00	14,97	18,82	0,00
302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/150/5	4,5	7,05	23,25	180,0	1,20	0,00	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	100	3	3,9	6,3	71	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50
8-день													
124	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10,0	88	0,05	20,50	0,00	0,80	6,50	185,00	25,00
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/50/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50
78	Икра морковная*	100	2,40	7,60	13,00	132,0	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:			27,33	28,99	90,98	733	0,41	34,99	0,03	3,80	107,70	407,00	128,50
9-день													

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
78	Икра морковная*	1/60	1,44	4,56	7,80	79,20	0,18	10,20	0,00	0,00	34,80	24,00	12,00	0,60	
692	Н-к кофейный с молоком	1/200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,00	0,00	152,74	0,00	0,00	0,14	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/30	2,15	0,39	15,7	81,3	0,11	0,00	0,00	0,90	16,00	59,00	31,00	2,20	
итого:			22,4	27,0	86,1	675,1	0,59	24,50	0,08	1,70	244,94	419,00	93,00	6,74	
10-день															
388	Биточки рыбные	1/80	10,4	7,0	12,2	156,8	0,06	0,00	0,00	2,20	24,00	36,00	10,00	0,40	
520	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,75	21,9	163,5	0,26	8,70	0,00	0,00	66,52	0,00	0,00	2,24	
	Огурец солёный*	1/50	0,48	0,06	1,02	7,8	0,32	8,00	0,00	0,00	36,80	38,40	22,40	0,96	
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0,00	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52	
итого:			16,8	14,3	66,2	467,9	0,82	18,90	0,00	2,20	168,92	176,80	88,00	7,92	
	среднее за 10 дней		21,4	22,9	74,3	566,1	0,57	11,71	0,14	1,52	150,5	313,70	95,75	7,60	

* Примечание: овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

** Вид крупы может быть заменен в зависимости от наличия на складе

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

Возрастная категория старше 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день														
340	Омлет натуральный	1/200	20,0	33,4	3,8	387,0	0,060	0,000	0,280	0,000	78,710	257,300	13,260	2,800
101	Икра кабачковая (порц)*	1/100	1,20	4,75	13,23	78,0	0,48	15,36	0,000	3,36	51,20	48,00	20,80	1,28
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,000	2,200	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта с добавлением витаминно-минеральных добавок	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,180	0,000	0,000	0,000	25,600	94,400	49,600	3,520
итого:			23,9	38,6	47,9	602,8	0,72	17,56	0,28	3,36	171,51	407,70	89,66	8,40
2-день														
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	1/100	13,7	15,05	16,4	232,5	0,087	0,000	0,000	0,000	18,712	23,525	0,000	2,726
302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/180/5	5,4	8,46	27,9	216,0	1,440	0,000	0,000	0,000	21,600	129,600	88,200	2,880
78	Икра свекольная*	1/100	2,4	7,6	13	132,0	0,033	6,600	0,000	0,000	39,000	147,500	18,000	6,600
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,006	0,400	0,000	0,000	25,200	39,600	19,400	0,600
	Хлеб Соловецкий	1/30	2,07	0,21	13,05	64,0	0,180	0,000	0,000	0,000	25,600	94,400	49,600	3,520
итого:			24,2	31,3	101,8	768,5	1,75	7,00	0,00	0,00	130,11	434,63	175,20	16,33
3-день														
492	Плов из пшеницы	1/75/160	19,09	18,56	42,53	420,6	0,092	3,230	0,092	0,923	7,614	360,000	43,846	3,692
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	1/100	3,0	3,9	6,3	69,0	0,100	8,330	0,000	0,166	16,666	51,666	16,666	0,666
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4	0,000	0,1	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,110	0,000	0,000	1,700	27,200	100,300	52,700	3,400
итого:			25,2	22,9	86,9	658,9	0,32	15,56	0,09	2,89	65,48	525,97	77,37	10,56
4-день														
397	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	1/100	14,80	2,60	8,6	118,0	0,21	0,00	0,007	0,27	27,13	166,87	20,63	1,62
520	Картофельное пюре	1/180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	8,88	0,008	0,26	70,2	145,6	52	1,82

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ
 Возрастная категория старше 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
78	Икра морковная*	1/100	2,4	7,6	13	132,0	0,050	5,150	0,000	0,000	0,000	27,833	0,000	0,000	0,000	1,000
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,000	2,200	0,000	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта с добавлением витаминно-минеральных добавок	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0,00	0,000	0,00	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52	
Итого:			23,8	18,8	79,0	586,0	0,68	16,23	0,015	0,53	166,76	414,87	128,23	8,76		
5-день																
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/70/175	26,10	21,51	8,42	329,7	0,13	10,2	0,051	2,04	40,5	270,3	63,7	2,3		
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	1/180	5,4	7,38	29,9	214,2	0,090	0,000	0,000	3,250	20,000	57,500	12,500	1,250		
	Огурец солёный*	1/100	1,33	0,1	1,7	13,0	0,533	13,333	0,000	0,000	61,333	64,000	37,333	1,600		
	Хлеб Соловецкий	1/50	3,45	0,35	21,75	106,60	0,18	0,00	0,000	0,00	25,6	94,4	49,6	3,52		
Итого:			36,3	29,3	61,8	663,5	0,93	23,53	0,05	5,29	147,43	486,20	163,13	8,67		
Вторая неделя																
6-день																
451	Котлета из говядины	1/100	15,90	14,40	16,0	251,0	0,070	0,000	0,000	0,000	14,970	0,000	18,820	2,210		
534	Капуста тушёная	1/180	3,81	8,06	8,37	143,6	0,540	30,600	0,000	0,000	104,400	72,000	36,000	1,800		
78	Икра свекольная*	1/100	2,4	7,6	13,0	132,0	0,033	6,600	0,000	0,000	39,000	147,500	18,000	6,600		
692	Н-к кофейный с молоком	1/200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,000	0,00	152,74	0,00	0,00	0,14		
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,110	0,000	0,000	1,700	27,200	100,300	52,700	3,400		
Итого:			27,4	33,1	68,4	701,2	0,79	38,50	0,00	1,70	338,31	319,80	125,52	14,15		
7-день																
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	100/100	21,2	10,8	11,2	230,0	1,04	0	1,170	0,52	36,4	182	28,6	0,78		
520	Картофельное пюре	1/180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	8,88	0,008	0,26	70,2	145,6	52	1,82		
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	1/100	3,0	3,9	6,3	69,0	1,02	8,5	0,000	0,17	17	52,7	17	0,68		
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0	2,2	0,000	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80		
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,11	0,00	0,00	1,70	27,20	100,30	52,70	3,40		

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
139	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50
413	Колбасные изделия отварные	1/80	8,88	19,12	1,28	212,8	0,17	0,00	0,06	0,22	21,70	133,50	16,50
302	Каша пшениная вязкая с маслом	1/150/5	4,2	6,75	24,0	175,5	0,26	8,60	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00
17	Салат из солёных огурцов с луком*	1/100	0,12	12,9	2,4	104	0,02	5,50	0,00	0,00	23,00	28,00	13,00
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:			19,28	43,82	81,44	786,8	0,72	23,50	0,06	2,02	176,60	228,50	97,50
10-день													
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00
499	Котлета рубленая из цыплят-бройлеров	1/80	12,88	12,08	12,08	209,6	0,08	0,80	0,04	0,00	58,00	108,00	30,00
516	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00
101	Икра кабачковая (порц)*	100	1,2	4,75	13,2	78	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00
итого:	среднее за 10 дней		25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50
			26,14	28,24	104,4	794,91	0,65	23,79	0,05	4,18	173,28	536,14	162,02

Примечание:

*- овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

** Суп картофельный с макаронными изделиями можно заменить на Рассольник "Ленинградский"