

<p>СОГЛАСОВАНО Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Тыва Салчак Л.К.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ СОШ № 1 г. Кызыл Шарыпова Т.Л.</p> 	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» Ондар Д-Х.О.</p> 
<p>31» марта 2017 года</p>	<p>«31» марта 2017 года</p>	<p>31» марта 2017 года</p>

Примерное 2-х недельное меню горячего питания учащихся
для МБОУ СОШ №1 г. Кызыл
на период 2017 года.

(Соответствует «Сборнику технических нормативов -
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.)

7-10 лет

МЕНЮ 1 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	1/150/10	4,6	8,0	24,3	188	0,19	0,88	0,04	0,39	100,33	88,64	15,23	0,35
209	Фрукт	1/200	5,1	4,6	0,3	63	0,21		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
437	Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82
378	Чай с молоком	1/150/50/15	1,5	1,4	15,9	81	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого завтрак:		17,2	17,4	67,0	493	0,76	2,40	0,16	2,09	275,53	321,24	54,43	2,58
Обед														
45	Салат из свежих овощей с луком репчатым	1/75	0,8	4,6	3,4	58	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль красная) с	1/250/17,5	8,9	6,6	16,6	175	0,34	6,22	0,02	2,45	52,48	117,15	39,15	2,39
291	Плов из птицы	1/200	16,9	10,4	35,6	305	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
342	Компот	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27
	Итого обед:		30,7	22,3	113,3	794	0,66	26,98	0,03	3,97	136,50	344,33	121,23	5,66
	Итого за день:		47,9	39,7	180,3	1287	1,41	29,37	0,20	6,06	412,03	665,57	175,66	8,24

МЕНЮ на 2 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	1/150/10	5,5	8,2	29,4	215	0,21	0,72	0,01	0,44	121,53	181,13	27,35	0,71
16	Ветчина варено-копченая порциями	1/20	4,5	4,3	0,0	56	0,00	0,00	0,52	0,00	2,39	53,47	6,98	0,00
ПР	Апельсин	1/100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого завтрак:		15,7	15,6	63,1	461	0,50	62,02	0,55	0,90	288,30	365,00	67,93	1,36
Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	1/75	1,0	2,4	4,8	45	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35
96	Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/250/17,5	5,4	6,4	12,1	134	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27
228	Тефтели рыбные с соусом	1/80/20	12,3	15,5	2,8	124	0,24	1,00	0,11	18,70	60,40	152,16	34,70	0,70
144	Гречка отварная	1/150/5	4,1	13,2	28,8	255	0,18	16,65	0,03	3,11	41,82	91,33	33,33	1,05
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с лимоном	1/200/15	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого обед:		26,7	38,1	93,3	759	0,72	42,07	0,15	31,09	187,85	414,70	126,09	5,19
	Итого за день:		42,4	53,7	156,4	1220	1,22	104,08	0,70	32,00	476,15	779,70	194,02	6,54

МЕНЮ на 3 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,5	4,7	18,0	150	0,28	0,83	0,03	0,38	0,16	136,88	26,68	0,65
15	Сыр порциями Российский	1/20	4,6	5,9		72	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло сливочное порциями	1/10	0,1	7,3	0,2	66	0,01		0,04	0,11	2,40	3,00		0,02
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого завтрак:		11,9	18,1	43,1	397	0,32	3,80	0,13	0,86	197,36	261,68	42,68	1,45
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком и яблоками	1/75	1,2	3,1	5,5	55	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98
98	Суп крестьянский с пшеничной крупой с курицей	1/250/17,5	4,8	6,2	6,2	103	0,12	10,27	0,02	2,32	45,68	62,63	17,75	0,92
259	Жаркое по-Домашнему с курицей	1/200	11,2	27,0	15,2	350	0,48	6,18	0,00	2,80	26,23	164,77	39,17	2,76
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
350	Кисель из смородины черной	1/200	0,2	0,1	24,0	115	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17
	Итого обед:		21,3	37,0	80,4	761	0,73	51,60	0,02	7,06	124,96	329,61	94,31	6,29
	Итого за день:		33,2	55,1	123,5	1158	1,05	55,39	0,14	7,91	322,32	591,29	136,99	7,74

МЕНЮ на 4 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с тыквой, маслом	1/150/10	5,7	11,1	33,5	258	0,23	0,86	0,05	0,25	85,86	140,87	44,90	1,19
209	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,21		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого завтрак:		16,2	16,6	69,5	493	0,48	2,19	0,15	0,75	245,79	346,18	81,86	4,41
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	1/75	0,9	0,1	8,6	61	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50
83	Борщ с картофелем	1/250	2,0	5,0	13,4	117	0,14	9,18		2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
261/3	Печень тушенная в белом соусе с морк,луком	1/100	13,4	9,1	4,5	166	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
342	Компот	1 / 200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27
	Итого обед:		25,5	22,4	112,7	802	0,71	39,83	2,34	17,76	136,79	461,80	111,67	17,97
	Итого за день:		41,7	39,0	182,2	1295	1,19	42,02	2,49	18,51	382,58	807,98	193,53	22,38

МЕНЮ на 7 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом	1/150/10	6,2	9,8	28,2	227	0,26	0,72	0,04	0,47	112,22	176,24	53,12	1,30
209	Фрукт	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,21		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
437	Булочка «Янтарная»	1/60	6,0	3,4	26,5	161	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82
382	Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого завтрак:		21,1	18,5	81,0	576	0,6	2,2	0,2	2,2	294,1	427,1	102,5	5,1
Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	1/75	1,0	2,4	4,8	45	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35
119	Суп гороховый	1/250	7,5	3,3	17,3	128	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
290/3	Гуляш куриный	1/100	13,3	10,8	2,9	162	0,12	0,35	0,03	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
304	Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Компот	1/200/15	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого обед:		29,4	22,5	106,4	746	0,43	17,00	0,03	8,68	160,07	550,81	108,20	5,56
	Итого за день:		50,5	41,0	187,4	1322	1,07	19,24	0,18	10,85	454,22	977,96	210,68	10,68

МЕНЮ на 8 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	1/150/10	4,6	8,0	24,3	188	0,19	0,88	0,04	0,39	100,33	88,64	15,23	0,35
16	Ветчина варено-копченая порциями	1/20	4,5	4,3	0,0	56	0,00	0,00	0,52	0,00	2,39	53,47	6,98	0,00
14	Масло сливочное порциями	1/10	0,1	7,3	0,2	66	0,01		0,04	0,11	2,40	3,00		0,02
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого завтрак:		10,9	19,7	49,4	419	0,22	3,71	0,60	0,77	123,92	166,91	31,21	0,95
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/75	1,2	3,1	5,5	55	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98
101	Суп картофельный с пшеничной крупой с курицей	1/250/17,5	5,3	4,0	12,3	113	0,18	8,64	0,02	1,24	36,50	85,03	26,35	1,20
294/3	Биточки рубленые из птицы с соусом	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	202	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
342	Компот	1/200	0,3	0,1	28,2	117	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27
	Итого обед:		28,8	30,2	118,9	872	0,64	17,21	0,08	7,57	165,41	318,14	95,40	6,13
	Итого за день:		39,7	49,9	168,2	1291	0,86	20,91	0,68	8,34	289,33	485,05	126,61	7,08

МЕНЮ на 9 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергети ческая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223/36	Запеканка с рисом с соусом ягодным	1/100/20	13,4	9,2	43,1	308	0,25	12,44	0,06	0,48	119,96	165,27	22,43	0,90
338	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого завтрак:		18,6	12,5	78,5	503	0,52	23,74	0,08	0,94	266,34	283,67	52,03	3,45
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/75	0,5	0,2	1,5	9	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,8	5,0	7,9	90	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
292	Куриные окорочка тушенные в соусе с овощами	1/80/20	8,3	7,5	8,6	135	0,18	5,53	0,02	0,45	37,36	70,70	23,60	2,03
302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	8,6	6,1	38,6	244	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
350	Кисель из смородины черной	1/200	0,2	0,1	24,0	115	0,02	30,00		0,18	18,00	11,20	7,00	0,17
	Итого обед:		23,2	19,5	110,1	731	0,73	54,99	0,02	4,29	145,98	417,13	215,66	9,43
	Итого за день:		41,8	31,9	188,6	1234	1,24	78,72	0,10	5,23	412,32	700,80	267,69	12,88

МЕНЮ на 10 день 7-10 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергети ческая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,5	4,5	26,4	168	0,08			0,97	4,86	22,17	21,12	1,11
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	1/50/5	5,6	15,6	0,3	164	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
429	Булочка «Веснушка» с изюмом	1/60	5,5	4,3	33,5	195	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02
378	Чай с молоком	1/150/50/15	1,5	1,4	15,9	81	0,20	1,33	0,01		126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого завтрак:		18,1	25,8	76,1	608	0,60	1,33	0,03	3,19	165,64	250,85	67,80	3,44
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	1/75	0,9	0,1	8,6	61	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50
96	Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/250/17,5	5,4	6,4	12,1	134	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27
239/3	Тефтели рыбные (треска) с соусом сметанным с томатом	1/80/30	12,4	9,7	13,8	192	0,20	1,76	0,02	4,27	64,79	146,25	26,73	0,82
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Компот	1/200/15	0,1	0,0	15,2	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого обед:		25,7	21,6	99,6	725	0,78	34,02	0,04	17,50	188,04	422,40	128,26	5,42
	Итого за день:		43,7	47,5	175,7	1333	1,39	35,35	0,07	20,69	353,68	673,25	196,06	8,85

