



Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Коми
Орджоникидзе ул., д. 71, г. Сыктывкар, 167610
тел/факс (8212)43-92-05,
E-mail: tu@gsenkomi.ru
ОКПО 75774765, ОГРН 1051100457430,
ИНН/КПП 1101486396/110101001

№ 168/04-а от 08.02.2018

Директору
МОУ «СОШ №7»
Матюшевой А.А.

Республика Коми, г. Ухта,
п. Шудаяг, ул. Шахтинская, д.9

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Коми городе Ухте, рассмотрев Ваше заявление (вх.№13 от 09.01.2018 г.) сообщает, что представленное Вами примерное двухнедельное меню Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» для воспитанников 12-18 лет **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Приложение:

-Примерное 14 дневное меню Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» для воспитанников 12-18 лет в 1 экз.

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Республике Коми в городе Ухте

А.М.Повалишина

Исп. Торопова А.С.
750984

Согласовано:

Начальник территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Республике Коми

А.М. Поваляшина

«01» 02 2017 г.



Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №7»
А.А. Маггошева

2017 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

г. УХТЫ пгт Шудаяг

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН, 12-18 ЛЕТ)

Автор - составитель:
Зотова Ждана Ивановна,
повар 5-го разряда

Примерное двухдневное меню для обучающихся 5-11 классов

Возрастная группа 12-18 лет

При приготовлении блюд используется:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений г. Пермь 2008 г.

Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий г. Пермь 2009 г.

рецептур	Наименования блюд	Выход в гр.	Ккал					Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Первый день																	
Завтрак																	
97	Каша манная молочн. вяз.	200/10	7,60	16,30	31,33	295,02	0,35	1,14	0,01	0,01	11,80	96,73	16,63	0,77			
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,48	0,08	0,12	300,00	162,00	15,00	0,33			
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10			
244	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,20	0,02	0,01			
	Фрукты или ягоды свеж.(ябл.)	100	0,10	0,40	10,40	45,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60			
	Итого		23,41	37,47	75,33	725,57	134,43	140,09	17,15	2,20	346,49	326,15	62,22	2,81			
Обед																	
37	Суп картоф. с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74			
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84	0,22	0,50	0,06	1,62	39,53	147,42	100,98	1,40			
185	Сосиски, колбаса отварная	100	11,70	22,08	0,86	255,00	0,00	0,05	0,00	0,64	29,75	169,00	14,85	2,03			
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90			
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10			
7	Салат из кваш. капусты с луком	100	1,28	8	2,86	92,8	0,05	20,63	0,02	5,73	32,2	36,13	22,6	1,09			
	Итого		30,44	48,25	81,89	898,25	0,52	27,34	0,10	9,05	156,62	487,59	191,84	8,26			
	Всего		53,85	85,72	157,22	1623,82	134,95	167,43	17,25	11,25	503,11	813,74	254,06	11,07			
Второй день																	
Завтрак																	
99	Каша молоч, пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28			
346	Бутерброды с джемом(1вар)	60	1,72	4,20	32,90	176,30	0,01	0,28	0,02	0,01	2,20	1,90	0,30	0,02			
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22			
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34			
	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,40	0,40	8,00	0,01	40,00	36,00	20,00	17,00			
	Фрукты или ягоды свеж.(бан.)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60			
	Итого		19,64	17,52	106,48	704,42	0,52	17,05	8,09	1,21	193,12	264,91	74,25	69,46			
Обед																	
27	Борщ из св.кап. с картоф.	250	6,37	9,71	10,81	156,44	3,89	0,05	11,40	0,01	57,85	170,84	54,48	8,39			
204	Макарон. изд. отварные	180/5	8,03	16,32	42,65	299,20	1,13	1,14	0,00	0,99	13,79	47,15	56,70	0,92			
192	Птица отварная	100	26,03	26,03	1,39	346,69	0,07	2,29	0,07	0,80	28,90	263,75	22,80	2,03			
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22			
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09			
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,77			
	Итого		45,06	64,88	94,72	1121,22	5,20	8,40	11,54	6,97	223,34	622,98	171,14	61,42			
	Всего		64,70	82,40	201,20	1825,64	5,72	25,45	19,63	8,18	416,46	887,89	245,39	130,88			

Третий день													
Завтрак													
	200/10	7,92	23,22	33,09	356,13	0,33	1,05	0,02	0,01	31,87	94,87	17,60	0,45
105	Каша рисовая молоч.жидк.												
344	Бутерброд с маслом (I вар)	40	1,70	15,10	10,26	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36
271	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	0,00	0,02	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
	Печенье	50	3,47	8,40	34,25	0,42	0,00	0,06	0,07	0,00	7,69	21,63	8,20
	Фрукты или ягоды свеж.(ман.)	100	0,80	0,30	8,10	0,03	38,00	0,06	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого		14,01	47,02	97,74	1,18	39,63	0,14	1,75	68,86	181,11	73,19	10,53
Обед													
34	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	0,10	16,78	0,02	2,42	27,20	65,75	32,55	1,03
201	Рис отварной	180	3,89	5,09	40,28	0,03	0,29	0,00	3,32	39,71	13,48	0,53	
172	Печень по-Строгановски	150	24,33	16,50	2,83	8,56	0,23	10,92	12,99	20,10	438,00	25,16	10,39
254	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	15,60	9,75	4,32	5,92	0,31	0,02	7,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Итого		38,38	40,9	98,04	24,38	27,09	15,27	22,46	69,59	599,7	99,96	13,07
	Всего		52,39	87,92	195,78	25,56	66,72	15,41	24,21	138,45	780,81	173,15	23,60
Четвертый день													
Завтрак													
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	0,22	0,50	0,06	1,62	39,53	147,42	100,98	1,40
185	Сосиски, колбаса отварная	100	11,70	22,08	0,86	255,00	0,05	0,00	0,64	29,75	169,00	14,85	2,03
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22
	Фрукты или ягоды свеж.(ябл.)	100	0,10	0,40	10,40	45,00	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого		23,85	29,1	79,48	0,31	19,54	0,1	3,05	106,24	376,11	144,97	54,15
Обед													
54	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
124	Запекан. из творога со ст.мол.	200/40	38,6	27,89	46,78	589,67	0,92	0,17	1,03	365,88	436,24	58,81	1,04
268	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60	19,00	16,00	12,00	2,33	0,01	5,00	0,00
344	Бутерброд с маслом (I вар)	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,36	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36
	Итого		44,49	51,24	77,66	946,7	34,84	16,32	16,09	454,68	517,54	107,21	2,52
	Всего		68,34	80,34	157,14	1672,56	54,38	16,42	19,14	560,92	893,65	252,18	56,67

		Пятый день												
		Завтрак						Обед						
103	Каша пшеница молоч. жидк.	200/5	34,29	227,16	3,05	0,13	0,39	0,02	146,41	222,62	44,86	29,37		
332	Бутерброд с мясн. гастр. прод. (1 вар.)	30/20	10,45	128,80	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09		
258	Кофейный напиток	200	25,65	118,89	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10		
	Хлеб пшеничный	30	7,56	122,20	0,03	0,16	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60		
	Фрукты или ягоды свеж. (бан.)	100	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60		
	Итого		19,9	24,49	98,95	3,19	16,54	0,44	270,03	353,96	84,95	31,16		
42	Суп картофельный с рыбой	250	18,39	170,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62		
216	Картофельное пюре	180/5	23,44	232,00	2,86	1,29	6,23	0,03	44,29	53,62	4,27	18,39		
171	Котлеты, биточки, шницели	100	6,56	202,00	12,80	22,02	90,08	17,03	0,74	0,05	0,10	0,00		
	Хлеб ржаной	35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22		
2	Салат витаминный	100	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,90	18,08	0,87		
255	Компот из смеси сухофруктов	200	27,89	116,00	29,72	51,84	33,63	25,20	7,17	0,00	0,28	0,01		
	Итого		28,78	45,91	99,04	100,24	130,21	48,88	112,15	254,501	69,78	70,11		
			48,68	70,4	197,99	116,78	130,65	49,99	382,18	608,461	154,73	101,3		
		Шестой день												
		Завтрак						Обед						
117	Омлет натуральный	150,00	2,85	298,50	1,95	0,03	0,25	0,04	79,53	48,94	5,30	0,56		
208	Горошек консервов. отварной	80	5,60	59,33	0,05	3,87	0,11	0,19	13,34	37,36	12,05	0,45		
344	Бутерброд с маслом (1 вар)	40	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36		
256	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31		
	Хлеб ржаной	35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22		
	Итого		21,48	43,82	56,74	11,75	0,39	1,43	130,98	155,35	45,77	50,9		
39	Суп картоф. с макар. издел.	250	2,96	127,09	1,7	0,14	5,34	0,001	37,08	123,17	22,64	0,07		
341	Бутерброд с сыром (1 вар)	45	10,06	152,00	0,05	0,84	0,00	0,64	218,00	125,60	22,00	0,72		
93	Каша "Дружба"	205	35,09	241,11	108,89	104,48	37,29	20,59	0,88	0,06	0,29	0,01		
	Яйцо вареное	40	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34		
244	Какао с молоком ступенным	200	26,04	154,15	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,20	0,02	0,01		
	Хлеб пшеничный	30	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10		
	Итого		30,3	37,29	859,35	227,93	59,68	23,341	281,95	329,21	67,96	2,25		
	Всего		51,78	157,53	1608,14	247,17	60,07	24,771	412,93	484,56	113,73	53,15		

Сельский день

Завтрак														
37	Суп картоф. с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74
97	Каша манная молочн. вяз.	200/10	7,60	16,30	31,33	295,02	0,35	1,14	0,01	0,01	11,80	96,73	16,63	0,77
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,48	0,08	0,12	300,00	162,00	15,00	0,33
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
268	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,15	19,00	16,00	12,00	2,33	0,01	5,00	0,00
	Плоды или ягоды свеж.(ябл.)	100	0,10	0,40	10,40	45,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого		24,07	39,37	72,88	735,81	0,79	39,88	16,14	13,38	377,22	394,99	93,8	4,54
Обед														
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,26	41,69	267,84	0,22	0,50	0,06	1,62	39,53	147,42	100,98	1,40
185	Соусики, колбаса отварная	100	11,70	22,08	0,86	255,00	0,00	0,05	0,00	0,64	29,75	169,00	14,85	2,03
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
7	Салат из каш. капуста, с луком	80	1,28	8	2,86	92,8	0,04	16,5	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
	Итого		28,1	44,36	68,28	799,46	0,35	20,08	0,08	7,69	121,75	411,33	160,72	6,3
	Всего		52,17	83,73	141,16	1535,27	1,14	59,96	16,22	21,07	498,97	806,32	254,52	10,84

Восьмой день

Завтрак														
99	Каша молоч. пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
346	Бутерброды с джемом(1вар)	60	1,72	4,20	32,90	176,30	0,01	0,28	0,02	0,01	2,20	1,90	0,30	0,02
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,40	0,40	8,00	0,01	40,00	36,00	20,00	17,00
	Плоды или ягоды свеж.(бан.)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого		19,64	17,52	106,48	704,42	0,52	17,05	8,09	1,21	193,12	264,91	74,25	69,46
Обед														
27	Борщ из св.кап. с картоф.	250	6,37	9,71	10,81	156,44	3,89	0,05	11,40	0,01	57,85	170,84	54,48	8,39
204	Макарон. изд. отварные	180/5	8,03	16,32	42,65	299,20	1,13	1,14	0,00	0,99	13,79	47,15	56,70	0,92
192	Птица отварная	80	20,82	20,82	1,11	277,35	0,06	1,83	0,05	0,64	23,12	150,61	18,24	1,62
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
18	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,60	113,92	0,01	20,47	0,00	5,07	12,74	23,66	18,20	0,82
	Итого		40,13	59,75	96,04	1062,2	5,165	23,86	11,47	7,34	209,37	495,28	172,04	61,06
	Всего		59,77	77,27	202,52	1766,62	5,685	40,91	19,56	8,55	402,49	760,19	246,29	130,5

Девятый день

		Завтрак														Обед	
105	Каша рисовая молоч. жидк.	200/10	7,92	23,22	33,09	356,13	0,33	1,05	0,02	0,01	31,87	94,87	17,60	0,45			
344	Бутерброд с маслом (1 вар)	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36			
271	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92			
	Печенье	50	3,47	8,40	34,25	225,50	0,42	0,00	0,06	0,07	0,00	7,69	21,63	8,20			
	Фрукты или ягоды свеж. (ман.)	100	0,80	0,30	8,10	38,30	0,03	38,00	0,06	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60			
	Итого		14,01	47,02	97,74	852,17	1,18	39,634	0,14	1,75	68,86	181,11	73,19	10,53			
34	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,10	16,78	0,02	2,42	27,20	65,75	32,55	1,03			
201	Рис отварной	180	4,41	10,57	47,67	289,04	0,65	0,04	0,00	0,00	3,32	57,67	12,15	0,53			
146	Рыба жареная	100	16,6	11,3	10,6	207,8	3,5	1	0,2	12,1	70	171,97	29,8	164,4			
256	Компот из альсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31			
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22			
4	Салат из белокоч. Кап. с морк.	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0,00	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58			
	Итого		29,26	38,83	134	923,82	35,87	53,83	0,25	19,76	174,55	375,58	112,56	216,1			
	Всего		43,27	85,85	231,74	1775,99	37,05	93,464	0,39	21,51	243,41	556,69	185,75	226,6			

Десятый день

		Завтрак														Обед	
341	Бутерброд с сыром (1 вар)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,84	0,00	0,64	218,00	125,60	22,00	0,72			
93	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	108,89	104,48	37,29	20,59	0,88	0,06	0,29	0,01			
268	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60	0,15	19,00	16,00	12,00	2,33	0,01	5,00	0,00			
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22			
	Фрукты или ягоды свеж. (ябл.)	100	0,10	0,40	10,40	45,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60			
	Итого		17,27	20,48	76,75	600,11	109,18	140,41	53,33	34,01	250,12	175,57	51,19	50,55			
42	Суп картофельный с рыбой	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62			
210	Капуста тушёная	180	3,93	5,87	20,18	146,17	0,06	71,33	0	0,42	92,34	83,95	44,92	1,68			
171	Котлеты, биточки, шницели	100	15,26	16,74	6,56	202,00	12,80	22,02	90,08	17,03	0,74	0,05	0,10	0,00			
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10			
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90			
	Печенье	50	3,47	8,40	34,25	225,50	0,42	0,00	0,06	0,07	0,00	7,69	21,63	8,20			
	Итого		33,92	47,24	102,25	928,47	13,49	104,734	90,4	19,83	141,07	290,73	125,61	13,5			
	Всего		51,19	67,72	179	1528,58	122,67	245,144	143,73	53,84	391,19	466,3	176,8	64,05			

Одиннадцатый день

		Завтрак												
103	Каша пшеничная молот. жидк.	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	3,05	0,13	0,39	0,02	146,41	222,62	44,86	29,37
332	Бутерброд с мясн. гастр. прод. (1 вар.)	30/20	5,38	6,72	10,45	128,80								
258	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	118,89	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Фрукты или ягоды свеж. (бан.)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого		19,9	24,49	98,95	686,05	3,19	16,54	0,44	1,11	270,03	353,96	84,95	31,16

Обед

54	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
186	Жаркое по-домаш. из конс. мяс.	220	22,54	17,73	22,13	334,08	0,16	10,27	0,00	0,61	32,12	265,02	47,63	3,77
208	Горошек консервиров. отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,06	4,84	0,14	0,24	16,68	46,70	15,06	0,56
	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	11,22	96,40	0,06	0,09	0,01	0,58	12,91	38,90	14,90	49,22
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	116,00	29,72	51,84	33,63	25,20	7,17	0,00	0,28	0,01
	Итого		35,19	35,71	86,43	854,39	30,16	81,53	33,944	30,05	164,41	467,731	135,24	55,78
	Всего		55,09	60,2	185,38	1540,44	33,35	98,07	34,384	31,16	434,44	821,691	220,19	86,94

Двенадцатый день

		Завтрак												
124	Запекан. из творога со сг. мол.	150/40	29,22	12,11	29,1	562,23	0,12	0,84	0,15	0,92	296,83	327,18	44,11	0,91
254	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	15,60	9,75	4,32	5,92	0,31	0,02	7,20	0,02
344	Бутерброд с маслом (1 вар)	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36
	Итого		31,08	27,21	54,35	806,47	16,12	11,15	4,47	7,32	306,74	347,6	58,91	1,29

Обед

39	Суп картоф. с макар. издел.	250	3,3	2,96	21,76	127,09	1,7	0,14	5,34	0,001	37,08	123,17	22,64	0,07
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
271	Хлеб пшеничный	30	4,97	8,01	7,56	122,20	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,10
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
22	Салат из свежкл. с чесноком	100	1,40	8,20	8,00	110,00	0,02	9,07	0,00	1,70	37,15	31,85	23,31	1,30
	Итого		34,12	39,86	83,07	826,3	1,92	11,39	5,35	4,291	135,17	533,09	130,72	6,15
	Всего		65,2	67,07	137,42	1632,77	18,04	22,54	9,82	11,611	441,91	880,69	189,63	7,44

Примечание

- В питании обучающихся использовать фрукты свежие, овощи консервированные, овощи свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом; выпечные изделия; соки, сметану, зелёный горошек использовать в питании только после термической обработки.
- Для приготовления блюд использовать соль йодированную.
- В рецептурах произведена замена продукта маргарин на продукты масла сливочное и масло растительное на основании таблицы взаимозаменяемости продуктов.
- Овощи прошлого года (капусту, репчатый лук, морковь, корнеплоды) в период после 1 марта используем только после тепловой обработки. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 пункт 8.13. фрукты, включая цитрусовые, промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах. Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных блюд (салатов, соусов, гарниров и др.) витаминизируют витаминном С в расчёте 60 мг на ребёнка. После витаминизации III блюда не подвергаем термической обработке.
- Третьи блюда (компоты, кисели и др.) витаминизируют витаминном С в расчёте 60 мг на ребёнка. После витаминизации III блюда не подвергаем термической обработке.
- Для приготовления котлет, биточков, шницелей используем следующую технологию приготовления: подготовленный фарш дозируют и формируют изделия, панируют их в сухарях, подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200°С до готовности (12-15 мин). Щадящее питание подразумевает приготовление блюд без приёма жарки, в данном случае жарка заманена на запекание. Мясные гастрономические продукты готовят следующим образом: вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания.
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения). Для бутербродов, согласно технологическим картам, взятым из сборников рецептов, масло сливочное не подвергается термической обработке.