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

№ 167/04-01 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.№14 от 09.01.2018 г.) сообщает, что представленное Вами примерное двухнедельное меню Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» для воспитанников 7-11 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 7-11 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. Повалишина
«__» _____ 2017 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ №7»
_____ А.А. Матюшева
«__» _____ 2017 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

г. УХТЫ пгт Шудаяг

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН, 7-11 ЛЕТ)

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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 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 по сб.Перм	Наименования блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	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 сгущёным	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
	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		**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	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,21	0,47	0,05	1,47	39,53	133,55	17,72	1,40
185	Сосиски, колбаса отварная	80	7,57	18,33	1,79	205,39	0,00	0,04	0,00	0,56	29,75	122,50	14,85	1,51
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	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		**24,96**	**43,67**	**86,13**	**844,61**	**0,50**	**23,17**	**0,08**	**7,67**	**150,18**	**419,99**	**104,06**	**7,52**
	Всего		**48,37**	**81,14**	**161,46**	**1570,18**	**134,93**	**163,26**	**17,23**	**9,87**	**496,67**	**746,14**	**166,28**	**10,33**
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
	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	150/5	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,05	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	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
15	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,64	2,40	56,01	0,03	22,97	0,00	3,61	36,41	25,23	13,79	0,77
	Итого		**37,19**	**47,21**	**86,52**	**916,19**	**4,14**	**25,27**	**11,47**	**5,88**	**230,64**	**496,85**	**128,29**	**61,01**
	Всего		**56,83**	**64,73**	**193,00**	**1620,61**	**4,66**	**42,32**	**19,56**	**7,09**	**423,76**	**761,76**	**202,54**	**130,47**

Третий день														
Завтрак														
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
	Плоды 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**	**39,63**	**0,14**	**1,75**	**68,86**	**181,11**	**73,19**	**10,53**
Обед														
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	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,20	0,00	0,29	3,32	39,71	13,48	0,53
172	Печень по-Строгановски	130	19,46	13,20	2,26	296,00	16,08	351,04	20,13	6,85	0,18	8,74	11,40	10,39
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
	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
	Итого		**33,51**	**37,6**	**97,47**	**853,62**	**31,9**	**377,9**	**24,48**	**16,32**	**49,67**	**170,44**	**86,2**	**13,07**
	Всего		**47,52**	**84,62**	**195,21**	**1705,79**	**33,08**	**417,53**	**24,62**	**18,07**	**118,53**	**351,55**	**159,39**	**23,60**
Четвертый день														
Завтрак														
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,21	0,47	0,05	1,47	39,53	133,55	17,72	1,40
185	Сосиски, колбаса отварная	80	7,57	18,33	1,79	205,39	0,00	0,04	0,00	0,56	29,75	122,50	14,85	1,51
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 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
	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		**18,37**	**24,52**	**83,72**	**672,22**	**0,30**	**19,50**	**0,09**	**2,82**	**106,24**	**315,74**	**61,71**	**53,63**
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
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
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
344	Бутерброд с маслом (I 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		**35,11**	**35,46**	**59,98**	**919,26**	**0,74**	**34,76**	**16,3**	**15,98**	**385,63**	**408,48**	**92,51**	**2,39**
	Всего		**53,48**	**59,98**	**143,70**	**1591,48**	**1,04**	**54,26**	**16,39**	**18,80**	**491,87**	**724,22**	**154,22**	**56,02**

						Пятый день								
						Завтрак								
103	Каша пшённая молоч.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	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
	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		**19,90**	**24,49**	**98,95**	**686,05**	**3,19**	**16,54**	**0,44**	**1,11**	**270,03**	**353,96**	**84,95**	**31,16**
						Обед								
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
216	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	166,92	2,86	37,94	49,31	16,16	0,66	0,01	4,27	0,00
171	Котлеты, биточки, шницели	80	12,21	13,39	6,56	202,00	12,80	22,02	90,08	17,03	0,74	0,05	0,10	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
2	Салат витаминный	80	0,91	8,10	9,23	113,55	0,03	13,32	0,02	3,67	20,61	23,12	14,47	0,69
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		**25**	**36,11**	**96,59**	**865,85**	**45,59**	**133,56**	**173,3**	**64,1**	**63,37**	**195,108**	**66,17**	**51,541**
	Всего		**44,90**	**60,60**	**195,54**	**1551,90**	**48,78**	**150,10**	**173,74**	**65,21**	**333,40**	**549,07**	**151,12**	**82,70**
						Шестой день								
						Завтрак								
117	Омлет натуральный	150,00	15,00	25,05	2,85	298,50	1,95	0,03	0,25	0,04	79,53	48,94	5,30	0,56
208	Горошек консервиров.отварной	80	2,40	3,07	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	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,60	0,36
256	Компот изапельсинов 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
		505,00	**21,48**	**43,82**	**56,74**	**748,79**	**2,48**	**11,75**	**0,39**	**1,43**	**130,98**	**155,35**	**45,77**	**50,90**
						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
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
	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
244	Какао с молоком сгущёным	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
	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
	Итого		**30,3**	**37,29**	**100,79**	**859,35**	**244,69**	**227,93**	**59,68**	**23,341**	**281,95**	**329,21**	**67,96**	**2,25**
	Всего		**51,78**	**81,11**	**157,53**	**1608,14**	**247,17**	**239,68**	**60,07**	**24,77**	**412,93**	**484,56**	**113,73**	**53,15**

Седьмой 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
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		**21,73**	**35,48**	**59,27**	**637,02**	**0,63**	**36,75**	**16,13**	**13,17**	**348,79**	**325,96**	**67,20**	**2,80**
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	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,21	0,47	0,05	1,47	39,53	133,55	17,72	1,40
185	Сосиски, колбаса отварная	80	7,57	18,33	1,79	205,39	0,00	0,04	0,00	0,56	29,75	122,50	14,85	1,51
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	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		**24,96**	**43,67**	**86,13**	**844,61**	**0,50**	**23,17**	**0,08**	**7,67**	**150,18**	**419,99**	**104,06**	**7,52**
	Всего		**46,69**	**79,15**	**145,40**	**1481,63**	**1,13**	**59,92**	**16,21**	**20,84**	**498,97**	**745,95**	**171,26**	**10,32**
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 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
	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	150/5	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,05	0,00	0,99	11,39	47,15	17,36	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	80	8,00	8,16	3,80	91,14	0,04	17,39	0,00	4,02	9,63	18,28	14,90	0,68
	Итого		**44,62**	**46,73**	**87,92**	**951,32**	**4,15**	**19,69**	**11,47**	**6,29**	**203,86**	**489,9**	**129,4**	**60,92**
	Всего		**64,26**	**64,25**	**194,40**	**1655,74**	**4,67**	**36,74**	**19,56**	**7,50**	**396,98**	**754,81**	**203,65**	**130,38**

Девятый день														
Завтрак														
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	2,60	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
	Плоды 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**	**39,63**	**0,14**	**1,75**	68,86	**181,11**	**73,19**	**10,53**
Обед														
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	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,20	0,00	0,29	3,32	39,71	13,48	0,53
146	Рыба жареная	80	15,51	13,34	3,99	198,57	1,13	0,08	0,42	0,01	26,07	171,97	30,36	3,96
256	Компот изапельсинов 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 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
4	Салат из белокоч. Кап. с морк.	80	0,67	4,05	4,25	56,01	0,03	22,97	0,00	3,61	36,41	25,23	13,79	0,77
	Итого		**30,55**	**42,04**	**115,27**	**862,52**	**1,397**	**47,36**	**0,47**	**7,31**	**127,26**	**368,63**	**117,67**	**7,7**
	Всего		**44,56**	**89,06**	**213,01**	**1714,69**	**2,58**	**86,99**	**0,61**	**9,06**	**196,12**	**549,74**	**190,86**	**18,23**
Десятый день														
Завтрак														
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
	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		**17,27**	**20,48**	**76,75**	**600,11**	**109,18**	**140,41**	**53,33**	**34,01**	**250,12**	**175,57**	**51,19**	**50,55**
Обед														
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	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	69,96	37,43	1,43
171	Котлеты, биточки, шницели	80	12,21	13,39	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		**30,87**	**42,87**	**102,25**	**913,04**	**13,48**	**104,734**	**90,4**	**19,71**	**140,2**	**276,74**	**118,12**	**13,25**
	Всего		**48,14**	**63,35**	**179,00**	**1513,15**	**122,66**	**245,14**	**143,73**	**53,72**	**390,32**	**452,31**	**169,31**	**63,80**

Одиннадцатый день														
Завтрак														
103	Каша пшённая молоч 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 (	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
	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
			19,90	**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.	200	18,42	20,69	19,77	337,60	0,15	9,34	0,03	0,55	29,20	240,93	43,40	3,43
208	Горошек консервиров.отварной	80	2,40	3,07	5,60	59,33	0,05	3,87	0,11	0,19	13,34	37,36	12,05	0,45
	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		**30,34**	**38,45**	**82,68**	**839,36**	**30,14**	**79,63**	**33,94**	**29,94**	**158,15**	**434,301**	**128**	**55,33**
	Всего		**50,24**	**62,94**	**181,63**	**1525,41**	**33,33**	**96,17**	**34,38**	**31,05**	**428,18**	**788,26**	**212,95**	**86,49**
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
			31,08	**27,21**	**54,35**	**806,47**	**16,12**	**11,15**	**4,47**	**7,32**	**306,74**	**347,60**	**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
	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
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
22	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	8,06	7,38	106,62	0,01	1,81	0,00	1,70	22,31	24,46	23,31	0,86
	Итого		**33,84**	**39,72**	**82,45**	**822,92**	**1,91**	**4,13**	**5,35**	**4,291**	**120,33**	**525,7**	**130,72**	**5,71**
	Всего		**64,92**	**66,93**	**136,80**	**1629,39**	**18,03**	**15,28**	**9,82**	**11,61**	**427,07**	**873,30**	**189,63**	**7,00**

Примечание

1. 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.

2. Для приготовления блюд использовать соль йодированную.

3. В рецептурах произведена замена продукта маргарин на продукты масло сливочное и масло растительное на основании таблицы взаимозаменяемости продуктов.

4. 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 пункт8.13. 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 закусок без последующей термической обработки, выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

5. Третьи блюда (компоты, кисели и др.) витаминизировать витамином С в расчёте 60 млг на ребёнка. После витаминизации III блюда не подвергаем термической обработке.

6. Для приготовления котле, биточков, шницелей используем следующую технологию приготовления: подготовленный фарш дозируют и формуют изделия, панируют их в сухарях, подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200°С до готовно¬сти (12-15 мин). Щадящее питание подразумевает приготовление блюд без приёма жарки, в данном случае жарка заманена на запекание. Мясные гастрономические продукты приготавливают следующим образом: вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания.

7. Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения). Для бутербродов, согласно технологическим картам, взятым из сборников рецептур,масло сливочное не подвергается термической обработке.