

2 гр. 4,6,7,8,69 3гр.38,53,54 4 гр.37,43,34,32,79 5 гр.45,60 6 гр.51,52,36,75,42 7гр.41,30,89 8гр.23,40 9гр.15,19, 77,29 0гр. 58,44,67,88

64,90
58,20

- старшие классы
- младшие классы

Примерное недельное меню школьных завтраков для организации питания детей 7-11 лет и 11-17 лет в образовательных учреждениях с 09.12 по 14.12.19 г

п.8.24.СанПиН 2.4.5.2409-08 Температура подачи блюд: горячие блюда (супы, соусы, напитки) - не ниже 75С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65С, холодные супы, напитки - не выше 14С

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Цена, руб.		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность,		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
		млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	Белки	Жиры	Углеводы	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Понедельник 09.12																													
45/04	Салат из квашеной капусты	60	100	4,82	8,03	0,80	1,34	3,01	5,02	5,00	8,30	50,29	83,74	0,02	0,03	0,00	0,00	23,60	39,34	0,17	0,28	32,3	53,8	18,42	30,70	11,22	18,70	0,55	0,92
ГТК-449	Грудки куриные отварные с маслом	75/10	100/10	28,67	36,34	13,23	17,63	13,32	16,40	0,34	0,44	173,25	219,00	0,07	0,07	0,04	0,04	0,45	0,45	1,21	1,21	12,73	12,73	123,00	123,0	23,10	23,10	1,30	1,30
516/04	Макароны отварные	150	180	5,06	6,07	5,55	6,66	5,12	6,14	30,25	36,30	189,30	227,20	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,19	1,43	19,80	23,76	29,7	35,6	8,88	10,65	0,36	0,43
ГТК - 476	Чай полуслизкий с конфетой "Азовская молочная"	200/32	200/32	8,24	8,24	2,18	2,18	9,00	9,00	83,78	83,78	128,90	128,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	5,25	5,25	8,25	8,25	4,40	4,40	0,87	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,04	2,04	1,74	1,74	0,60	0,60	15,00	15,00	81,00	81,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	7,80	24,90	24,90	10,50	10,50	0,48	0,48
				48,83	60,72	23,50	29,85	31,05	37,16	134,4	143,8	622,74	739,8	0,23	0,26	0,04	0,04	24,09	39,83	2,57	2,92	77,9	103,34	204,27	222,5	58,1	67,4	3,56	4,00
Вторник 10.12																													
ГТК-78и	Салат овощной	75	100	6,90	9,20	1,05	1,40	4,22	5,60	6,40	8,60	71,25	95,00	0,02	0,03	0,00	0,00	8,30	11,00	1,20	1,60	19,00	25,30	38,50	37,95	6,20	8,20	0,27	0,36
ГТК-651	Котлеты "Камские" с маслом	75/10	2/50/10	27,82	34,87	11,51	15,30	7,05	4,20	9,25	12,30	146,50	148,00	0,07	0,09	2,30	3,10	0,34	0,60	0,68	0,91	12,61	17,29	23,00	31,00	23,10	30,80	1,70	2,28
510/04.	Каша пшеничная вязкая	150	180	3,91	4,69	3,95	4,74	3,95	4,74	24,24	29,08	148,30	177,96	0,12	0,14	1,70	2,00	0,00	0,00	0,89	1,07	16,1	19,3	19,20	23,00	21,38	25,66	1,68	2,02
	Сок	200	200	5,50	5,50	1,00	1,00	0,00	0,00	23,40	23,40	97,60	97,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	4,00	0,40	0,40	16,00	16,00	56,00	56,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,04	2,04	1,74	1,74	0,60	0,60	15,00	15,00	81,00	81,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	7,80	24,90	24,90	10,50	10,50	0,48	0,48
				46,17	56,30	19,25	24,18	15,82	15,14	78,3	88,4	544,65	599,56	0,28	0,33	4,00	5,10	12,6	15,6	3,2	4,0	71,5	85,7	151,6	172,9	61,18	75,2	4,53	5,54
Среда 11.12																													
	Десерт фр "Мандарин"	100	100	11,42	11,42	0,65	0,74	0,00	0,00	7,03	8,03	30,74	35,14	0,07	0,07	0,00	0,00	19,31	22,86	0,24	0,24	40,88	40,88	19,85	19,85	12,85	12,85	0,12	0,12
478/04	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/10	200/10	44,38	44,38	15,10	15,10	25,60	25,60	34,20	34,20	420,10	420,10	0,20	0,30	0,04	0,05	28,20	37,60	0,80	1,00	25,30	33,40	184,40	245,5	45,80	61,00	2,70	3,60
705/04	Напиток из плодов шиповника с печеньем "Вкусные картинки"	200/30	200/45	7,29	8,69	6,40	6,40	5,26	5,26	39,90	39,90	256,00	256,00	0,10	0,10	0,00	0,00	100,0	100,0	0,45	0,45	11,19	11,19	28,80	28,80	3,46	3,46	1,16	1,16
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,04	2,04	1,74	1,74	0,60	0,60	15,00	15,00	81,00	81,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	7,80	24,90	24,90	10,50	10,50	0,48	0,48
				65,13	66,53	23,89	23,98	31,46	31,46	96,1	97,1	787,8	792,2	0,42	0,52	0,04	0,05	147,5	160,5	1,49	1,69	85,2	93,27	257,95	319,1	72,61	87,81	4,46	5,36
Четверг 12.12																													
15/10.	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	100	9,66	12,88	1,05	1,40	3,07	4,10	2,47	3,30	42,75	57,00	0,05	0,05	0,00	0,00	12,22	16,30	0,37	0,37	16,30	16,30	30,00	30,00	9,60	9,60	0,94	0,94
423/04.	Бефстроганов из говядины	50/50.	50/50.	48,80	48,80	17,40	17,40	12,30	12,30	5,20	5,20	203,00	203,00	0,10	0,10	1,34	1,34	0,01	0,01	0,43	0,43	27,83	27,83	181,00	181,0	17,08	17,08	0,82	0,82
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,28	8,74	8,70	10,40	7,80	9,36	42,60	51,10	275,40	330,50	0,25	0,30	2,00	2,40	0,00	0,00	0,62	0,74	15,9	19,1	24,00	28,80	140,0	168,0	4,80	5,80
638/04	Компот из кураги	200	200	3,40	3,40	1,20	1,20	0,00	0,00	31,60	31,60	126,00	126,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	16,30	25,80	25,80	8,40	8,40	0,65	0,65
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,04	2,04	1,74	1,74	0,60	0,60	15,00	15,00	81,00	81,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	7,80	24,90	24,90	10,50	10,50	0,48	0,48
				71,18	75,86	30,09	32,14	23,77	26,36	96,9	106,2	728,2	797,5	0,48	0,53	3,34	3,74	12,2	16,3	1,42	1,54	84,1	87,33	285,70	290,5	185,6	213,6	7,69	8,69
Пятница 13.12																													

	Фр. "Яблоко"	143	177	9,88	12,23	0,57	0,58	0,00	0,00	13,92	14,21	62,48	63,80	0,03	0,03	0,00	0,00	14,20	14,50	0,15	0,15	16,00	16,00	11,00	11,00	9,00	9,00	0,20	0,20	
	Порционно	30	35	19,76	22,84	6,50	7,80	6,75	8,10	0,00	0,00	86,75	104,10	0,00	0,00	0,05	0,06	0,18	0,22	0,65	1,00	286,0	343,20	135,00	162,0	12,50	15,00	0,30	0,36	
	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	200/10	14,14	14,14	6,43	6,43	9,67	9,67	41,88	41,88	277,85	277,85	0,03	0,03	0,00	0,02	0,90	0,90	1,30	1,30	132,4	132,4	200,90	200,9	32,90	32,90	0,03	0,03	
ТТК-839	Напиток из цикория с молоком с блинчиком со сгущенным молоком	200/63	200/63	13,84	13,84	6,16	6,16	5,87	5,87	44,40	44,40	262,50	262,50	0,09	0,09	20,46	20,46	1,33	1,33	0,00	0,00	155,8	155,8	191,0	191,0	19,70	19,70	1,13	1,13	
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,04	2,04	1,74	1,74	0,60	0,60	15,00	15,00	81,00	81,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	7,80	24,90	24,90	10,50	10,50	0,48	0,48	
				59,66	65,09	21,40	22,71	22,89	24,24	115,2	115,5	770,58	789,25	0,20	0,20	20,51	20,54	16,61	16,95	2,10	2,45	598,0	655,20	562,80	589,8	84,6	87,1	2,14	2,20	
	Суббота 14.12																													
	Десерт фр "Мандарин"	138	158	15,76	18,04	1,28	1,47	0,00	0,00	13,86	15,86	60,61	68,26	0,07	0,14	0,00	0,00	35,58	43,58	0,24	0,48	40,88	81,76	19,85	39,70	12,85	25,70	0,12	0,24	
	Огурец соленный порц	30	50	3,52	5,87	0,21	0,35	0,00	0,00	0,54	0,90	3,00	5,00	0,01	0,02	0,00	0,00	2,10	3,50	0,00	0,00	10	8,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,25	
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка" с маслом	75/10	75/10	25,16	25,16	15,82	15,82	6,66	6,66	7,33	7,33	152,50	152,50	0,06	0,06	2,10	2,10	2,29	2,29	1,72	1,72	40,60	40,60	27,10	27,10	26,78	26,78	0,80	0,80	
520/04	Картофельное пюре	150	180	9,98	11,98	3,00	3,60	4,80	5,70	20,40	24,50	140,00	160,00	0,16	0,19	0,00	0,00	18,10	21,70	0,37	0,44	38,60	48,30	57,9	72,5	16,30	33,30	0,98	1,21	
ТТК-64	Напиток из сухофруктов	200	200	1,74	1,74	0,60	0,60	0,00	0,00	26,60	26,60	109,00	109,00	0,01	0,01	0,20	0,20	0,45	0,45	0,00	0,00	23,30	23,30	38,40	38,40	18,40	18,40	0,65	0,65	
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,04	2,04	1,74	1,74	0,60	0,60	15,00	15,00	81,00	81,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	7,80	24,90	24,90	10,50	10,50	0,48	0,48	
				58,20	64,83	22,65	23,58	12,06	12,96	83,7	90,2	546,1	575,8	0,36	0,47	2,30	2,30	58,5	71,5	2,33	2,64	156,3	210,26	168,15	202,6	84,8	114,7	3,18	3,65	

* младшие классы - с 7 до 11 лет

* старшие классы - с 11 до 17 лет

	Цена, руб.		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
			Белки		Жиры		Углеводы				В1		А		С		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие	млад-шие	стар-шие		
Итого за 5 дней	290,97	324,50	115,8	135,0	118,2	138,0	498,0	571,8	3519,0	4068,0	1,8	2,1	1,1	1,4	90,0	105,0	15,0	18,0	1320	1440,0	1980,0	2160	375,0	450,0	18,0	20,4
Среднее в день	58,19	64,90	19,3	22,5	19,7	23,0	83,0	95,3	586,5	678,0	0,30	0,35	0,18	0,23	15,0	17,5	2,5	3,0	220	240,0	330,0	360	62,5	75,0	3,0	3,4

нормы физиологических потребностей для детей (завтрак)

	с 7 до 11 лет	с 11 до 17 лет
Белки (г)	15,4-19,3	18-22,5
Жиры (г)	15,8-19,75	18,4-23
Углеводы (г)	67-83,75	76,6-95,75
Энергетич. ценность, ккал	470-587,5	542,6-678,25
Витамин В1 (мг)	0,24-0,3	0,28-0,35
Витамин А (мг)	0,14-0,18	0,18-0,23
Витамин С (мг)	12-15	14-17,5
Витамин Е (мг)	2-2,5	2,4-3
Кальций (мг)	220-275	240-300
Фосфор (мг)	330-412,5	360-450
Магний (мг)	50-62,5	60-75
Железо (мг)	2,4-3	3,4-4,25

Генеральный директор ООО «Школьное питание»

В.П. Гусова

Зам. директора по производству и качеству

Г.И. Мартынова

Ведущий экономист по ценам

Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

Л.Х. Туаирова