

Утверждено:

Генеральный директор
ООО "Регион Общесит Сервис"
Г. Новый Уренгой

В. В. Устогов

2016 год

Примерное двадцати четырех дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций города Новый Уренгой

Согласовано:

Директор МАДОУ СОШ №4

Г. Новый Уренгой

Т. В. Горбенко

2016 год

Согласовано:

Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по ЯНАО

в г. Новый Уренгой, Тазовском районе

Н. И. Лютая

2016 год

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г / Цена руб	Белки, Жиры, Углево-			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г	ды, г		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
175/11	Завтрак понедельник (первая неделя) Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,97	7,93	31,30	220,91	147,95	51,07	163,70	1,08	49,50	66,27	0,36	0,13	4,42
	Джем (пром-го произ-а)	20	0,08	0,00	13,06	50,13	2,80	1,40	1,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
	Сыр порциами	20	4,89	4,72	0,00	63,20	183,04	8,70	93,96	0,21	25,20	57,60	0,10	0,00	0,22
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	12,48	13,25	69,33	443,78	416,95	122,81	339,96	3,05	74,70	160,59	1,11	0,22	36,49
	Завтрак вторник (первая неделя)														
67/11	Винегрет овощной	60	0,83	5,95	4,45	74,12	19,73	11,50	25,08	0,48	0,00	126,71	2,73	0,03	8,50
279/11	Тедтеги с соусом	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	18,31	32,95	79,20	686,18	141,77	104,13	272,58	4,46	46,61	292,17	8,01	0,37	25,02
	Завтрак среда (первая неделя)														
-	Салат из морской капусты (пром. произ-ва)	25	0,21	0,04	0,68	3,91	8,80	36,98	11,96	3,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20
282/11	Оладьи печеночные	80	12,95	13,28	4,18	187,19	12,39	15,33	212,66	4,89	5756,52	5883,51	4,40	0,19	9,66
312/11	Пюре картофельное	150	3,66	5,23	15,73	125,72	40,81	31,98	93,46	1,17	33,22	37,49	0,05	0,16	25,37
382/11	Какао с молоком	200	3,79	3,72	24,56	142,87	161,43	56,62	138,76	1,54	20,00	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00

	Итого за прием	47,99	22,15	22,87	55,45	513,48	227,83	147,51	473,84	11,48	5809,74	5961,82	4,79	0,46	42,35
	Завтрак четверг (первая неделя)														
188/11	Запеканка рисовая с творогом	150	8,08	7,08	42,84	259,78	81,67	50,90	152,45	1,21	31,50	50,10	1,94	0,07	5,63
-	Молоко стуженное	20	1,35	1,50	10,10	57,50	54,03	5,92	38,11	0,03	5,04	9,40	0,04	0,01	0,08
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Йогурт	100	5,00	1,50	8,50	65,80	124,00	15,00	95,00	0,10	10,00	40,00	2,50	0,03	0,60
	Итого за прием	47,99	14,43	10,08	76,11	438,83	338,46	126,86	349,06	2,44	46,54	136,22	5,13	0,17	38,06
	Завтрак пятница (первая неделя)														
АКТ	Салат "Ивано-Франковский"	60	5,29	6,40	2,23	88,48	161,87	14,04	102,89	0,53	40,50	281,11	0,24	0,02	1,05
213/11	Омлет с запеченным картофелем	150	11,20	20,65	16,03	291,63	75,26	30,67	188,79	2,34	107,47	195,34	6,65	0,13	8,28
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
428/11	Булочка "Школьная"	60	4,78	1,71	33,39	161,44	18,21	12,49	44,19	0,65	4,99	14,76	0,93	0,07	1,45
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	47,99	21,75	29,24	79,04	655,04	353,30	135,04	412,57	7,26	152,96	533,93	8,71	0,32	58,13
	Завтрак суббота (первая неделя)														
31/12	Салат из свежлы с сыром	60	3,01	5,35	4,38	77,51	110,01	14,54	64,98	0,78	18,90	26,89	1,41	0,01	2,04
289/11	Рагу из птицы	50/125	15,69	17,60	10,92	265,54	31,66	40,26	168,40	1,92	28,80	45,53	2,91	0,15	8,75
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	20,30	23,56	40,48	454,88	226,74	115,55	312,08	4,23	47,70	109,28	4,98	0,25	24,87
	Завтрак понедельник (вторая неделя)														
АКТ	Салат из сол отура с зел горошком	60	0,88	8,87	2,48	93,19	14,44	8,55	22,68	0,35	0,00	19,15	4,05	0,03	4,67
243/11	Соусика отварная	70	7,55	16,40	1,10	181,91	26,91	13,48	104,12	1,25	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	0,00
382/11	Какао с молоком	200	3,79	3,72	24,56	142,87	161,43	56,62	138,76	1,54	20,00	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	19,44	34,30	74,34	683,77	219,35	93,59	328,62	4,39	48,91	92,62	5,51	0,22	11,79
	Завтрак вторник (вторая неделя)														
25/04	Салат "Степной"	60	0,85	2,29	4,91	43,05	15,97	12,02	27,20	0,40	0,08	237,99	1,10	0,04	6,17
229/11	Рыба тушеная с овощами	80/50	20,67	13,02	5,02	219,29	47,33	44,50	214,03	1,05	40,61	456,97	3,89	0,19	2,66
304/11	Рис отварной	150	3,74	5,99	39,00	211,82	6,83	26,57	81,00	0,56	39,03	44,08	0,28	0,04	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00

	Итого за прием	47,99	26,80	21,90	73,90	583,70	153,29	144,73	402,73	3,51	79,72	775,76	5,92	0,36	40,58
	Завтрак среда (вторая неделя)														
48/12	Салат из овощей с морской капустой	60	0,97	3,10	6,53	57,02	16,20	24,91	31,74	1,72	0,00	18,59	1,41	0,05	10,52
АКТ	Котлета Богатырская	80	9,25	17,09	9,07	225,39	28,61	18,32	112,37	1,52	20,00	344,74	4,51	0,12	2,17
143/11	Рагу из овощей	150	2,32	7,05	9,53	111,32	43,06	34,71	66,14	1,07	44,09	77,71	0,31	0,09	26,17
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	14,14	27,85	50,31	505,56	172,94	138,69	288,95	5,84	64,09	477,90	6,89	0,35	52,94
	Завтрак четверг (вторая неделя)														
368/04	Творожные батончики с сах-й пудрой	150	18,91	17,76	54,14	443,94	127,89	25,18	208,72	1,28	89,80	165,45	1,39	0,11	0,15
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	47,99	19,39	18,24	81,53	557,43	225,85	103,02	285,42	5,02	89,80	208,17	2,28	0,21	47,50
	Завтрак пятница (вторая неделя)														
	Огурцы консервированные	30	0,23	0,03	1,64	7,61	6,07	3,65	6,26	0,16	0,00	0,00	0,45	0,00	0,60
392/11	Пельмени отварные	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	17,20	17,09	79,94	0,88	17,70	43,75	3,66	0,04	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	13,59	26,25	54,63	502,65	108,34	81,49	164,90	2,57	17,70	80,61	4,77	0,13	14,68
	Завтрак суббота (вторая неделя)														
31/12	Салат из свежкы с сыром	60	3,01	5,35	4,38	77,51	110,01	14,54	64,98	0,78	18,90	26,89	1,41	0,01	2,04
ПК14/24	Котлета Киевская	75	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	9,40	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00
313/11	Картофель запеченный	100	3,30	9,30	15,49	160,14	15,98	29,66	74,28	1,16	0,01	6,90	4,41	0,13	12,04
321/11	Капуста тушеная	50	1,17	1,48	4,88	51,09	29,18	10,37	21,98	0,41	10,64	17,05	0,10	0,02	10,58
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	18,82	34,23	58,92	631,28	247,73	125,61	317,44	4,55	47,25	120,21	6,77	0,28	56,41
	Завтрак понедельник (третья неделя)														
7/11	Бутерброд горячий с сыром	50	6,16	9,64	14,69	168,14	152,60	17,27	108,48	0,70	66,90	80,88	0,24	0,04	0,04
304/04	Каша Боярская	150	6,74	19,79	28,57	313,89	115,26	34,02	152,45	1,03	93,98	183,00	0,35	0,12	0,49
	Джем (пром-го произ-а)	20	0,08	0,00	13,06	50,13	2,80	1,40	1,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
	Итого за прием	47,99	13,04	29,44	71,20	590,20	351,33	106,84	324,43	3,12	160,88	300,74	1,25	0,22	14,71

Завтрак вторник (третья неделя)															
42/11	Салат картофельный с огурцами и горошком	60	1,06	3,31	6,49	59,02	8,41	10,53	26,52	0,41	0,00	7,82	1,86	0,04	3,43
291/11	Плов из птицы	50/100	15,15	17,95	25,43	326,20	20,23	33,91	160,00	1,39	27,22	33,23	3,44	0,09	1,35
382/11	Какао с молоком	200	3,79	3,72	24,56	142,87	161,43	56,62	138,76	1,54	20,00	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Итого за прием															
		47,99	21,54	25,58	66,78	581,88	194,47	107,66	342,28	3,74	47,22	81,87	5,64	0,23	11,90
Завтрак среда (третья неделя)															
53/11	Салат из свежкы с зеленым горошком	60	1,02	2,45	5,14	46,07	20,62	12,92	25,92	0,80	0,00	20,71	1,16	0,03	7,55
АКТ	Сиченики мясо-рыбные	80	12,11	18,58	11,76	260,43	29,43	32,50	150,52	1,26	2,21	8,24	3,86	0,19	0,87
312/11	Пюре картофельное	150	3,66	5,23	15,73	125,72	40,81	31,98	93,46	1,17	33,22	37,49	0,05	0,16	25,37
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Итого за прием															
		47,99	18,33	26,86	57,60	541,76	174,02	139,04	350,40	4,73	35,43	103,16	5,72	0,47	65,54
Завтрак четверг (третья неделя)															
367/04	Галушки творожные	150	18,15	13,70	33,52	326,22	138,45	23,24	212,56	1,10	75,43	136,00	0,85	0,07	0,16
-	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	86,77	81,05	8,87	57,16	0,05	7,20	14,10	0,06	0,01	0,12
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
Итого за прием															
		47,99	20,18	15,94	63,48	468,74	298,26	87,15	333,22	2,25	82,63	186,82	1,56	0,14	32,03
Завтрак пятница (третья неделя)															
	Сыр порциями	20	4,89	4,72	0,00	63,20	183,04	8,70	93,96	0,21	25,20	57,60	0,10	0,00	0,22
213/11	Омлет с запеченным картофелем	150	11,20	20,65	16,03	291,63	75,26	30,67	188,79	2,34	107,47	195,34	6,65	0,13	8,28
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
Итого за прием															
		47,99	18,17	26,46	53,93	524,40	362,57	122,92	374,65	6,72	132,67	295,80	7,65	0,26	38,18
Завтрак суббота (третья неделя)															
47/11	Салат из квашеной капустаы	60	0,94	2,94	4,52	47,36	24,77	8,44	18,18	0,34	0,00	0,00	1,38	0,01	14,88
294/11	Котлеты рубленые из птицы	80	13,21	14,10	12,51	227,54	38,07	19,29	124,21	1,32	23,23	373,49	5,61	0,08	0,11
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	8,79	6,34	39,56	254,11	15,72	139,27	207,72	4,68	0,00	1,42	0,57	0,30	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	2,31	0,90	15,45	80,69	6,60	9,90	25,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
Итого за прием															
		47,99	25,25	24,28	86,71	665,45	163,92	231,94	439,11	8,04	23,23	411,63	8,21	0,50	46,74
Завтрак понедельник (четвертая неделя)															

АКТ	Салат "Здоровье"	60	0,90	5,94	4,26	73,50	22,39	14,69	26,10	0,54	0,00	438,51	2,77	0,02	1,75
243/11	Сосиска отварная	70	7,55	16,40	1,10	181,91	26,91	13,48	104,12	1,25	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,71	35,90	212,01	12,17	8,34	46,06	0,85	28,91	32,65	0,84	0,09	0,00
382/11	Какао с молоком	200	3,79	3,72	24,56	142,87	161,43	56,62	138,76	1,54	20,00	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	19,46	31,37	76,12	664,08	227,30	99,73	332,04	4,58	48,91	511,98	4,23	0,21	8,87
	Завтрак вторник (четвертая неделя)														
55/11	Салат из свежкы с огурцами солеными	60	0,87	3,59	4,15	51,88	21,08	11,66	24,27	0,65	0,00	10,02	1,66	0,02	5,88
229/11	Рыба тушеная с овощами	80/50	20,67	13,02	5,02	219,29	47,33	44,50	214,03	1,05	40,61	456,97	3,89	0,19	2,66
312/11	Пюре картофельное	150	3,66	5,23	15,73	125,72	40,81	31,98	93,46	1,17	33,22	37,49	0,05	0,16	25,37
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	26,74	22,44	49,87	506,43	192,38	149,78	412,26	4,37	73,83	541,20	6,25	0,46	65,66
	Завтрак среда (четвертая неделя)														
25/04	Салат "Степной"	60	0,85	2,29	4,91	43,05	15,97	12,02	27,20	0,40	0,08	237,99	1,10	0,04	6,17
294/11	Котлеты рубленые из птицы	80	13,21	14,10	12,51	227,54	38,07	19,29	124,21	1,32	23,23	373,49	5,61	0,08	0,11
321/11	Капустя тушеная	150	3,53	4,44	14,99	111,27	91,39	30,79	62,80	1,25	31,34	110,66	0,32	0,06	31,89
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60
	Итого за прием	47,99	19,61	21,91	70,10	549,14	247,79	146,54	307,91	7,11	54,65	764,86	7,92	0,31	85,52
	Завтрак четверг (четвертая неделя)														
53/11	Салат из свежкы с зеленым горошком	60	1,02	2,45	5,14	46,07	20,62	12,92	25,92	0,80	0,00	20,71	1,16	0,03	7,55
290/11	Курица тушеная в соусе (томатном)	80/50	14,20	17,42	3,34	226,54	37,99	29,72	133,60	1,37	47,70	136,84	1,90	0,08	3,96
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	8,79	6,34	39,56	254,11	15,72	139,27	207,72	4,68	0,00	1,42	0,57	0,30	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	25,61	26,82	73,22	638,55	159,40	242,66	445,94	8,38	47,70	195,83	4,29	0,50	25,59
	Завтрак пятница (четвертая неделя)														
71/11	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,93	5,66	3,40	4,75	6,05	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	2,50
392/11	Пельмени отварные	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	17,20	17,09	79,94	0,88	17,70	43,75	3,66	0,04	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00

	Итого за прием	47,99	13,57	26,26	53,71	498,41	103,76	83,48	166,49	2,60	17,70	113,72	4,49	0,14	34,25
	Заявка суббота (четвертая неделя)														
	АКТ Салат "Ивано-Франковский"	60	5,29	6,40	2,23	88,48	161,87	14,04	102,89	0,53	40,50	281,11	0,24	0,02	1,05
	ПК13/23 Котлета Крестьянская	75	12,70	4,40	8,20	123,00	9,40	13,00	75,70	0,70	0,00	0,00	0,15	0,04	0,00
	143/11 Рагу из овощей	150	2,32	7,05	9,53	111,32	43,06	34,71	66,14	1,07	44,09	77,71	0,31	0,09	26,17
	376/11 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	- Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,30	53,79	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	21,85	18,45	44,93	432,34	297,49	123,39	325,23	3,80	84,59	395,54	1,35	0,24	58,97
	<i>Средняя калорийность за 24 дня</i>					554,92									

Фрукты свежие и кондитерские изделия выдаем на сумму указанную в примерном меню

Согласовано:

Начальник группы МКУ (СОУ)

Плахотнюк В. Н

" " 2016 г.