

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Регион Общепит Сервис"

г. Новый Уренгой

В.В. Устогов

2016 год



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4

г. Новый Уренгой

В.В. Горбенко

2016 год



Согласовано:

Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по ЯНАО

г. Новый Уренгой, Газовском районе

Н.И. Лютая

2016 год



Возрастная категория: 11-18 лет

Примерное двадцати четырех дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций города Новый Уренгой

№	Наименование блюда	Выход г / Цена руб	Белки, Жиры, Углево-			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
			г	г	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг					
Завтрак понеделник (первая неделя)																				
42/11	Салат картофельный с огурцами и горошком	100	1,77	5,52	10,81	98,37	14,01	17,54	44,20	0,69	0,00	13,03	3,10	0,07	5,72					
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					
207/12	Макароны, запеченные с сыром	180/5	9,74	9,00	51,70	331,77	76,09	15,22	101,69	1,26	58,60	66,52	1,24	0,13	0,04					
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12					
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием		51,18	25,93	36,14	108,77	865,15	287,24	116,06	422,77	5,54	88,60	131,37	5,06	0,33	12,88					
Завтрак вторник (первая неделя)																				
47/11	Салат из квашеной капусты	100	1,57	4,90	7,53	78,93	41,29	14,07	30,29	0,57	0,00	0,00	2,30	0,02	24,79					
TK14/24	Котлета Киевская	100	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	13,00	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00					
313/11	Картофель запеченный	180	5,36	16,03	25,30	268,95	24,58	47,76	120,93	1,89	0,00	0,00	7,60	0,21	19,01					
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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием		51,18	19,81	39,63	77,30	744,21	162,83	143,07	324,42	5,06	17,70	69,37	10,75	0,38	75,55					
Завтрак среда (первая неделя)																				
188/11	Запеканка рисовая с творогом	180	9,70	8,49	51,40	311,74	98,00	61,08	182,94	1,46	37,80	60,12	2,33	0,08	6,76					
-	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		51,18	16,05	11,49	84,67	490,79	354,79	137,04	379,55	2,69	52,84	146,24	5,52	0,18	39,19					

	Завтрак четверг (первая неделя)																						
53/11	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,69	4,09	8,57	76,79	34,37	21,53	43,21	1,34	0,00	34,52	1,94	0,05	12,59								
АКТ	Сиченики мясо-рыбные	100	15,13	23,22	14,70	325,54	36,78	40,63	188,15	1,58	2,76	10,30	4,82	0,24	1,09								
312/11	Пюре картофельное	180	4,46	6,67	19,01	155,17	51,31	38,71	114,15	1,41	44,79	50,52	0,09	0,19	30,53								
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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	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	51,18	24,42	35,19	77,76	723,12	211,93	168,22	441,21	6,26	47,55	132,20	7,51	0,60	58,29								
	Завтрак пятница (первая неделя)																						
40/11	Салат из картофеля с морковью и горошком	100	2,76	7,02	10,24	113,59	31,55	25,46	66,60	0,94	19,60	549,41	2,90	0,09	14,17								
291/11	Плов из птицы	60/120	18,64	24,24	30,51	417,60	28,70	40,84	203,55	1,99	60,48	69,45	4,32	0,09	1,58								
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12								
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00								
	Итого за прием	51,18	28,27	36,48	85,91	784,29	230,48	136,12	442,91	5,27	110,08	670,68	7,66	0,31	22,87								
	Завтрак суббота (первая неделя)																						
47/11	Салат из квашеной капусты	100	1,57	4,90	7,53	78,93	41,29	14,07	30,29	0,57	0,00	0,00	2,30	0,02	24,79								
213/11	Омлет с запеченным картофелем	180	13,44	19,19	19,23	299,62	88,19	36,60	226,07	2,80	128,97	233,22	5,18	0,15	9,86								
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								
	Итого за прием	51,18	19,79	25,80	74,82	595,74	226,45	118,20	364,05	5,12	133,96	284,70	9,06	0,30	67,85								
	Завтрак понедельник (вторая неделя)																						
67/11	Винегрет овощной	100	1,38	9,92	7,41	123,53	32,88	19,17	41,80	0,80	0,00	211,18	4,55	0,05	14,16								
279/11	Тертели 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								
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	9,92	11,68	44,55	327,08	19,53	156,71	235,88	5,29	65,05	75,06	0,75	0,34	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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00								
	Итого за прием	51,18	24,64	44,49	101,11	904,45	166,68	266,77	496,12	9,62	82,75	419,05	9,74	0,67	30,68								
	Завтрак вторник (вторая неделя)																						
21/11	Салат из соевых огуцов с луком	100	0,84	4,97	6,10	72,03	22,81	13,17	27,58	0,59	0,00	0,00	3,45	0,02	5,44								
289/11	Рагу из птицы	50/150	15,44	18,19	19,61	300,22	39,04	44,79	174,25	2,06	27,20	456,25	3,64	0,17	9,69								
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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00								
	Итого за прием	51,18	19,36	24,36	60,98	535,58	149,41	126,20	299,33	4,55	27,20	492,97	7,74	0,31	46,88								

Завтрак среда (вторая неделя)															
1/11	Бутерброд с маслом	30/10	2,31	8,97	14,72	145,89	7,57	9,44	25,48	0,60	59,00	71,30	0,22	0,04	0,00
368/04	Творожные батончики с сах-й пудрой	180	22,70	21,31	64,96	532,72	153,47	30,22	250,46	1,54	107,76	198,54	1,67	0,13	0,18
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	51,18	25,01	30,28	94,35	734,36	239,80	94,70	339,44	3,24	166,76	306,56	2,54	0,23	31,93
Завтрак четверг (вторая неделя)															
48/12	Салат из овощей с морской капустой	100	1,61	5,17	10,89	95,04	27,00	41,52	52,90	2,87	0,00	30,98	2,35	0,08	17,54
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
304/11	Рис отварной	180	4,48	7,18	45,41	255,14	153,50	131,24	212,39	2,61	46,83	118,99	1,51	0,17	57,15
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
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	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	51,18	23,85	31,45	107,63	797,79	325,25	293,52	509,59	11,39	94,53	329,53	6,65	0,49	126,00
Завтрак пятница (вторая неделя)															
52/11	Салат из свежкы отварной	100	1,43	5,97	8,66	92,68	39,84	21,49	41,57	1,35	0,00	11,40	2,75	0,02	10,78
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	180	4,46	6,67	19,01	155,17	51,31	38,71	114,15	1,41	44,79	50,52	0,09	0,19	30,53
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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	29,70	26,87	68,17	632,76	227,95	172,05	465,45	5,74	85,40	555,75	7,39	0,52	58,05
Завтрак суббота (вторая неделя)															
42/11	Салат картофельный с огурцами и горошком	100	1,77	5,52	10,81	98,37	14,01	17,54	44,20	0,69	0,00	13,03	3,10	0,07	5,72
255/11	Печень по-строгановски	80/50	13,26	10,47	3,42	160,51	34,57	22,83	226,43	4,76	3654,69	623,4,52	3,58	0,18	12,85
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,16	7,58	41,05	248,81	153,54	101,82	160,80	2,81	49,56	117,17	2,07	0,21	52,92
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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	24,27	24,77	90,55	671,02	289,68	210,43	528,93	10,16	3704,25	6401,44	9,40	0,58	103,24
Завтрак понедельник (третья неделя)															
70/11	Огурец соленый	35	0,27	0,03	0,58	4,36	7,81	4,66	7,81	0,20	0,00	1,75	0,04	0,01	0,70
392/11	Пельмени отварные	180/5	13,76	28,92	32,55	439,01	20,45	20,04	93,44	1,03	15,54	28,67	0,04	0,05	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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	17,11	30,15	68,40	606,70	115,82	92,94	198,75	3,13	15,54	67,14	0,73	0,18	32,45

	Итого за прием	51,18	22,88	34,59	67,46	669,33	207,53	161,62	424,21	5,86	47,55	132,20	7,51	0,57	58,29
	Завтрак понеделник (четвертая неделя)														
	Икра кабачковая	100	1,50	5,54	6,55	80,84	24,20	17,92	28,19	0,78	0,02	40,00	2,50	0,04	6,00
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
207/12	Макароны, запеченные с сыром	180/5	9,74	9,00	51,70	331,77	76,09	15,22	101,69	1,26	58,60	66,52	1,24	0,13	0,04
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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	21,87	32,14	94,62	757,85	214,76	114,86	331,50	5,19	58,62	143,24	4,67	0,29	37,79
	Завтрак вторник (четвертая неделя)														
	Огуцы консервированные	35	0,26	0,03	1,91	8,88	7,08	4,26	7,31	0,18	0,00	0,00	0,53	0,01	0,70
АКТ	Котлета Ботатырская	100	11,56	21,37	11,33	281,74	35,76	22,91	140,47	1,90	25,00	430,92	5,64	0,15	2,71
4/12, 348	Рагу из овощей	180	3,59	8,51	19,88	166,71	81,67	54,71	105,12	1,68	52,91	924,62	0,67	0,14	41,98
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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	18,55	31,12	68,60	622,95	213,98	149,23	348,60	5,69	77,91	1392,40	7,50	0,42	59,47
	Завтрак среда (четвертая неделя)														
77/11	Сельдь с картофелем	100	5,57	7,39	10,38	128,27	25,80	22,83	94,46	0,80	3,00	7,10	2,99	0,06	5,60
279/11	Тфтели 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
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	9,92	11,68	44,55	327,08	19,53	156,71	235,88	5,29	65,05	75,06	0,75	0,34	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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	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	51,18	29,25	42,43	116,59	964,64	176,89	294,12	563,78	12,23	85,75	220,83	8,41	0,72	55,39
	Завтрак четверг (четвертая неделя)														
40/11	Салат из картофеля с морковью и горошком	100	2,76	7,02	10,24	113,59	31,55	25,46	66,60	0,94	19,60	549,41	2,90	0,09	14,17
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
304/11	Рис отварной	180	4,48	7,18	45,41	255,14	153,50	131,24	212,39	2,61	46,83	118,99	1,51	0,17	57,15
382/11	Какао с молоком	200	3,79	4,02	24,56	145,52	161,43	56,62	138,76	1,54	30,00	51,82	0,44	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	51,18	28,31	36,84	104,15	848,37	393,27	256,24	585,35	7,26	144,13	857,06	6,75	0,47	82,40
	Завтрак пятница (четвертая неделя)														
1/11	Бутерброд с маслом	30/10	2,31	8,97	14,72	145,89	7,57	9,44	25,48	0,60	59,00	71,30	0,22	0,04	0,00
367/04	Галушки творожные	180	21,78	16,44	40,22	391,46	166,15	27,89	255,08	1,33	90,51	163,20	1,02	0,09	0,20

-	Молоко стуженное	20	1,62	1,80	12,23	69,42	64,84	7,10	45,73	0,04	5,76	11,28	0,05	0,01	0,10
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	51,18	25,71	27,21	81,84	516,63	309,75	90,03	364,31	2,47	96,27	211,20	1,72	0,16	32,05
	Завтрак суббота (четвертая неделя)														
52/11	Салат из свежкы отварной	100	1,43	5,97	8,66	92,68	39,84	21,49	41,57	1,35	0,00	11,40	2,75	0,02	10,78
392/11	Пельмени отварные	180/5	13,76	28,92	32,55	439,01	20,45	20,04	93,44	1,03	15,54	28,67	0,04	0,05	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	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	51,18	18,27	36,09	76,48	695,02	147,85	109,77	232,51	4,28	15,54	76,79	3,44	0,19	42,53
	<i>Средняя калорийность за 24 дня</i>					<i>695,13</i>									

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

Согласовано:

Начальник группы МКУ (СОУ)

Плахотнюк В. Н

" _____ " _____ 2016 г.