

Утверждено:

Генеральный директор

ООО "Регион Общесит Сервис"

г. Новый Уренгой

В. В. Сыртцев

" 19 " января 2015 год

Согласовано:
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по ЯНАО
в г. Новый Уренгой
Л. И. Лютова
" 19 " января 2015 год

Примерное двадцатипятидневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций города Новый Уренгой

Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г			Жиры, г			Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
				г	г	г	г	г	г			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак понеделник (первая неделя)																			
71/11	Помидор свежий	50	10,20	0,42	0,08	1,45	8,84	5,30	7,41	9,43	0,34	0,00	51,87	0,27	0,02	3,90			
243/11	Сосиска отварная	50	19,49	5,39	11,71	0,20	127,70	16,98	9,50	73,94	0,87	0,00	0,00	0,20	0,08	0,00			
207/12	Макароньы, запеченные с сыром	180	7,79	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	10,10	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	3,60	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																			
Завтрак вторник (первая неделя)																			
71/11	Огурцы свежие	22	4,56	0,13	0,02	0,39	2,18	3,57	2,13	6,25	0,09	0,00	1,60	0,02	0,00	0,64			
TK14/24	Котлета Киевская	50/5	21,18	9,24	19,32	16,78	277,10	4,66	11,31	66,69	0,62	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00			
313/11	Картофель запеченный	180	20,24	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	1,60	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	3,60	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																			
Завтрак среда (первая неделя)																			
222/11	Пудинг из творога	100	40,48	13,21	18,01	24,47	313,42	126,44	21,36	178,51	0,88	115,60	126,52	0,50	0,05	0,16			
	Молоко стуженное	20	3,00	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	1,60	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			
467/12	Булочка ванильная	90	6,10	7,97	8,45	55,62	332,40	19,82	11,32	68,10	1,02	65,32	71,30	1,14	0,10	0,01			
Итого за прием			51,18	22,54	27,96	104,86	759,07	279,05	93,62	348,23	3,04	185,96	243,94	2,33	0,23	32,00			

313/11	Картофель запеченный	180	20,24	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	1,60	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	0,00	36,72	0,65	31,75
-	Батон йодированный	40	3,60	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	17,81	36,57	77,74	711,56	120,37	129,44	291,37	4,50	17,70	70,97	8,47	0,36	51,40
	Завтрак среда (вторая неделя)															
218/11	Вареники ленивые отварные с маслом	120/10	47,50	16,80	23,11	26,95	383,62	200,40	28,76	246,52	0,88	149,28	163,58	0,59	0,07	0,25
376/11	Чай с сахаром	200	1,60	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	0,00	36,72	0,65	31,75
-	Кондитерское изделие		2,08	1,20	1,57	11,95	67,92	4,64	3,20	14,40	0,34	1,76	1,76	0,00	0,02	0,00
	Итого за прием		51,18	18,00	24,68	53,57	507,29	283,80	87,00	324,42	2,32	151,04	202,06	1,24	0,15	32,00
	Завтрак четверг (вторая неделя)															
24/11	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	11,48	0,57	3,62	2,17	43,84	12,24	9,60	20,42	0,44	0,00	40,40	1,81	0,03	9,82
TK13/23	Котлета Крестьянская	50/5	21,18	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
171/11	Каша пшенная рассыпчатая	180	4,69	7,66	11,28	42,64	306,61	21,52	53,37	148,75	1,81	66,38	75,49	0,32	0,24	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	1,60	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	3,60	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		8,63	0,37	0,08	3,32	16,43	13,94	5,33	9,43	0,12	0,00	3,28	0,08	0,02	24,60
	Итого за прием		51,18	24,38	20,58	91,60	653,21	144,66	149,54	351,80	4,97	66,38	155,89	3,01	0,45	66,17
	Завтрак пятница (вторая неделя)															
71/11	Помидор свежий	33	6,84	0,17	0,03	0,59	3,63	2,17	3,04	3,87	0,14	0,00	21,28	0,11	0,01	1,60
229/11	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	50/50	23,71	12,84	10,23	3,55	157,31	35,58	34,06	146,05	0,84	29,63	27,69	2,32	0,13	2,88
312/11	Проре картофельное	180	13,95	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	3,08	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	3,60	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	20,61	18,14	58,63	481,73	178,53	143,16	359,77	4,32	74,42	136,35	3,18	0,45	49,09
	Завтрак суббота (вторая неделя)															
392/11	Пельмени отварные	180	39,71	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	1,60	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		9,87	0,20	0,15	5,25	23,00	9,69	6,12	8,16	1,17	0,00	1,02	0,20	0,01	2,55
	Итого за прием		51,18	13,96	29,07	52,47	517,76	108,90	81,20	165,10	3,30	15,54	66,41	0,89	0,12	34,30
	Завтрак понедельник (третья неделя)															
71/11	Помидор свежий	20	4,02	0,26	0,05	0,89	5,44	3,26	4,56	5,80	0,21	0,00	31,92	0,17	0,01	2,40
234/11	Котлета рыбная (горбуша)	75	21,72	8,25	6,92	8,25	129,07	30,89	16,50	87,07	0,59	43,30	36,94	0,16	0,08	0,19
313/11	Картофель запеченный	180	20,24	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	1,60	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	3,60	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	16,95	24,20	69,71	566,79	146,29	137,06	311,30	4,59	43,30	105,58	8,58	0,42	53,35
	Завтрак вторник (третья неделя)															
71/11	Огурцы свежие	24	5,02	0,13	0,02	0,42	2,32	3,79	2,26	6,64	0,10	0,00	1,70	0,02	0,00	0,68
260/11	Гуляш из говядины	40/40	35,95	12,84	14,65	2,20	192,13	13,69	17,60	134,33	1,99	0,00	7,73	1,81	0,05	1,92
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	5,01	0,05	8,09	0,08	260,00	2,95	0,10	2,12	0,03	59,00	65,30	0,10	0,00	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	1,60	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	3,60	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	16,10	23,96	37,97	617,78	107,99	88,20	240,59	4,02	59,00	111,45	2,58	0,17	34,35
	Завтрак среда (третья неделя)															
АКТ	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	60	8,60	1,05	8,87	3,50	97,77	9,20	8,41	28,49	0,22	0,00	12,46	4,00	0,07	5,56
289/11	Рагу из птицы	50/125	29,86	15,30	19,22	10,85	278,27	32,47	38,88	171,21	2,12	50,40	59,07	3,04	0,14	8,09
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	3,08	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	3,60	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		6,04	0,16	0,16	4,02	18,48	6,56	3,69	4,51	0,90	0,00	2,05	0,08	0,01	4,10
	Итого за прием		51,18	19,65	29,46	53,85	560,14	137,70	118,33	299,91	5,17	50,40	110,44	7,78	0,34	31,83
	Завтрак четверг (третья неделя)															
67/11	Винегрет овощной	70	8,91	0,66	5,96	4,04	72,35	10,38	8,67	20,51	0,37	0,00	121,56	2,69	0,03	4,79
279/11	Тедфели с соусом	60/50	27,87	8,43	12,86	11,02	194,08	43,03	27,81	104,69	1,02	23,15	31,82	2,95	0,06	3,56
171/11	Каша пшениная рассыпчатая	180	4,69	7,66	11,28	42,64	306,61	21,52	53,37	148,75	1,81	66,38	75,49	0,32	0,24	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	1,60	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	3,60	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		4,51	0,16	0,16	4,02	18,48	6,56	3,69	4,51	0,90	0,00	2,05	0,08	0,01	4,10
	Итого за прием		51,18	19,99	31,46	96,99	754,85	169,05	161,78	375,96	6,00	89,53	267,64	6,69	0,46	44,20
	Завтрак пятница (третья неделя)															
71/11	Помидор свежий	16	3,31	0,36	0,06	1,23	7,48	4,48	6,27	7,98	0,29	0,00	43,89	0,23	0,02	3,30
265/11	Плов с говядины	45/130	44,47	16,41	17,97	32,23	359,33	20,56	42,77	198,60	2,55	0,00	12,51	3,08	0,08	1,22
376/11	Чай с сахаром	200	1,60	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	1,80	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	19,85	19,23	68,73	530,14	112,60	117,28	304,08	4,74	0,00	93,12	3,96	0,22	36,27
	Завтрак суббота (третья неделя)															
71/11	Огурцы свежие	35	7,14	0,13	0,02	0,42	2,32	3,79	2,26	6,64	0,10	0,00	1,70	0,02	0,00	0,68

АКТ	Сиченики мясо-рыбные	50	22,96	8,33	6,84	7,52	125,60	25,57	22,80	96,80	0,79	1,38	3,15	2,36	0,05	0,55
312/11	Пюре картофельное	180	13,95	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 сахаром	200	1,60	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	1,80	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		3,73	0,16	0,16	4,02	18,48	6,56	3,69	4,51	0,90	0,00	2,05	0,08	0,01	4,10
	Итого за прием		51,18	14,62	14,29	55,94	411,11	170,39	129,10	302,60	4,70	46,17	94,14	3,20	0,34	67,61
	Завтрак понедельник (четвертая неделя)															
24/11	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	11,48	0,57	3,62	2,17	43,84	12,24	9,60	20,42	0,44	0,00	40,40	1,81	0,03	9,82
243/11	Сосиска отварная	50	19,49	5,39	11,71	0,20	127,70	16,98	9,50	73,94	0,87	0,00	0,00	0,20	0,08	0,00
207/12	Макаронь, запеченные с сыром	180	7,79	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 лимоном	200/15/7	3,08	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	3,60	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
-	Фрукты		5,74	0,17	0,17	4,12	18,93	6,72	3,78	4,62	0,92	0,00	2,10	0,08	0,01	4,20
	Итого за прием		51,18	19,01	25,71	93,67	687,86	201,50	105,45	296,37	5,42	58,60	145,88	3,99	0,37	28,14
	Завтрак вторник (четвертая неделя)															
	Огурцы консервированные	33	5,17	0,12	0,01	0,87	4,06	3,24	1,95	3,34	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32
255/11	Печень по-строгановски	100	25,90	13,21	10,49	3,27	185,00	36,08	22,30	226,45	4,77	3654,69	6222,38	3,52	0,18	12,25
304/11	Рис отварной	180	6,41	4,48	7,18	46,80	274,33	8,76	31,91	97,32	0,67	46,83	52,89	0,34	0,05	0,00
382/11	Какао с молоком	200	10,10	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	3,60	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	24,68	22,90	96,10	716,49	218,31	125,98	499,87	7,86	3731,52	6327,09	4,30	0,36	19,69
	Завтрак среда (четвертая неделя)															
71/11	Помидор свежий	25	5,10	0,36	0,06	1,23	7,48	4,48	6,27	7,98	0,29	0,00	43,89	0,23	0,02	3,30
279/11	Тертели с соусом	60/50	27,87	8,43	12,86	11,02	194,08	43,03	27,81	104,69	1,02	23,15	31,82	2,95	0,06	3,56
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	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	3,08	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	3,60	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
	Кондитерское изделие		3,17	0,51	0,42	12,39	53,66	1,50	0,30	4,88	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		51,18	22,36	26,23	104,67	747,92	158,01	258,44	449,13	8,62	88,20	187,63	4,59	0,54	20,94
	Завтрак четверг (четвертая неделя)															
212/11	Омлет с колбасой	150	36,89	16,72	30,29	2,25	348,10	97,86	21,17	250,95	3,35	337,71	359,40	0,88	0,08	0,17
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	3,08	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	3,60	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

428/11	Булочка "Школьная"	90	7,61	7,52	2,70	50,09	258,39	27,79	18,81	66,47	0,98	7,49	19,96	1,40	0,10	2,25
	Итого за прием		51,18	25,77	35,51	74,24	722,25	200,27	97,05	395,81	5,99	366,71	427,90	2,37	0,28	14,25
	Завтрак пятница (четвертая неделя)															
АКТ	Пудинг из творога с бананами	140	46,24	13,93	15,98	21,39	286,42	124,04	38,12	192,59	1,05	74,15	145,70	0,73	0,06	3,02
	Молоко стученное	22	3,34	1,42	1,57	10,61	60,38	56,73	6,21	40,01	0,04	5,29	9,87	0,04	0,01	0,08
376/11	Чай с сахаром	200	1,60	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	15,35	17,55	46,67	402,55	259,53	99,37	296,10	2,19	79,44	192,29	1,42	0,13	34,85
	Завтрак суббота (четвертая неделя)															
71/11	Помидор свежий	25	5,10	0,22	0,04	0,74	4,54	2,72	3,80	4,84	0,17	0,00	26,60	0,14	0,01	2,00
ТК13/23	Котлета Крестьянская	50/5	21,18	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
312/11	Пюре картофельное	180	13,95	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 сахаром	200	1,60	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
-	Багон йодированный	40	3,60	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
	Кондитерское изделие		5,75	0,51	0,42	12,39	53,66	1,50	0,30	4,88	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		51,18	20,97	12,73	75,61	499,70	152,49	124,05	297,07	4,27	44,79	113,84	1,03	0,36	64,28
	<i>Средняя калорийность за 24 дня</i>						631,26									

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

Согласовано:
 Начальник группы МКУ (СОУ)
 Плахотнюк В. Н.
 " 22 " 2014 г.

Исполнитель: технолог Бочерова Т.Ю.
 тел.: 8 (3499) 22-91-52 доб. 180