

Утверждено:

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

В.В. Устюгов
2016 год



Согласовано:

Директор МАОУ СП №4
г. Новый Уренгой
Т.В. Горбенко

2016 год



Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по ЯНАО
в г. Новый Уренгой
Н.И. Лютая

2016 год



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

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г/ Цена руб	Белки			Жиры			Углево- Ды, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	г	г	г	г	г	г	Са	Мг		Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
71/11	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,54	2,94	4,69	2,79	8,20	0,12	0,00	2,10	0,02	0,01	0,84									
243/11	Сосиска отварная	50	5,39	11,71	0,78	129,94	16,98	9,50	73,94	0,87	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00									
344/12, 348/12	Рагу из овощей	150	2,99	7,09	16,56	138,93	68,06	45,59	87,60	1,40	44,09	770,52	0,56	0,12	34,98									
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12									
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00									
	Итого за прием	47,99	13,77	23,24	53,10	466,68	252,73	112,21	325,50	4,01	54,89	817,44	1,20	0,23	42,94									
	Завтрак вторник (первая неделя)																							
3/11	Бутерброд с сыром	30/15	6,11	8,86	14,68	160,90	158,30	16,55	99,93	0,77	61,00	81,85	0,25	0,04	0,17									
210/11	Омлет натуральный	150	13,83	27,51	2,64	313,05	108,17	17,84	233,19	2,63	361,92	395,72	0,80	0,09	0,49									
377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	37,26	0,67	0,06	14,08									
-	Фрукты	160	0,79	0,18	7,12	35,23	29,89	11,43	20,22	0,26	0,00	7,03	0,18	0,04	52,74									
	Итого за прием	47,99	20,79	36,56	39,32	567,22	377,03	99,97	415,04	4,79	422,92	521,86	1,90	0,23	67,48									
	Завтрак среда (первая неделя)																							
АКТ	Пудинг из творога с бананами	150	16,17	10,73	22,06	248,90	142,95	40,19	205,46	1,02	54,52	110,95	0,70	0,06	3,24									
	Молоко стуженное	15	1,02	1,12	7,64	43,39	40,52	4,44	28,58	0,03	3,60	7,05	0,03	0,01	0,06									
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	37,12	0,65	0,06	31,75									
	Итого за прием	47,99	17,19	11,85	44,37	348,04	262,23	99,67	297,54	2,15	58,12	155,12	1,38	0,13	35,05									
	Завтрак четверг (первая неделя)																							
-	Салат из морской капусты (пром. произ-ва)	20	0,17	0,04	0,55	3,13	7,04	29,58	9,57	2,78	0,00	0,00	0,00	0,01	0,16									

АКТ №9	Варенье клубничное/варенье вишневое	20	0,09	0,04	18,88	72,52	6,56	3,09	3,81	0,20	0,00	5,85	0,07	0,00	3,30
173/11	Каша из хлопьев овсяных Геркулес с маслом	200/10	7,23	12,48	29,86	254,97	148,52	75,29	221,58	1,05	41,40	97,50	0,98	0,18	4,12
АКТ	Булочка Томенская	70	4,82	6,83	36,39	219,14	20,30	7,76	48,42	0,66	34,90	73,16	0,84	0,06	0,06
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	17,37	23,77	120,35	741,50	338,38	140,47	429,57	3,53	87,10	221,33	2,31	0,34	14,60
	Завтрак четверг (вторая неделя)														
14/12	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,86	4,51	3,70	59,39	16,97	13,83	25,23	0,65	0,00	78,95	2,41	0,04	16,11
279/11	Тертые с соусом томатным	60/50	7,78	16,87	11,07	225,40	19,75	18,66	94,00	1,25	17,70	380,61	3,55	0,12	2,08
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	6,31	34,21	207,34	127,95	84,85	134,00	2,34	41,30	97,64	1,72	0,17	44,10
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	37,12	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	15,13	35,16	79,23	678,74	275,74	203,34	405,20	5,65	56,47	209,15	8,00	0,50	92,53
	Завтрак понедельник (третья неделя)														
20/11	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,58	1,51	40,01	16,08	8,43	24,39	0,36	0,00	11,40	1,65	0,02	6,47
243/11	Сосиска отварная	50	5,39	11,71	0,78	129,94	16,98	9,50	73,94	0,87	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	6,31	34,21	207,34	127,95	84,85	134,00	2,34	41,30	97,64	1,72	0,17	44,10
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	37,12	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	12,53	22,20	61,13	482,45	244,17	164,42	312,83	5,07	41,30	150,16	4,30	0,28	82,32
	Итого за прием	47,99	12,53	22,20	61,13	482,45	244,17	164,42	312,83	5,07	41,30	150,16	4,30	0,28	82,32

АКТ №9	Варенье клубничное/варенье вишневое	20	0,09	0,04	18,88	72,52	6,56	3,09	3,81	0,20	0,00	5,85	0,07	0,00	3,30
173/11	Каша из хлопьев овсяных Геркулес с маслом	200/10	7,23	12,48	29,86	254,97	148,52	75,29	221,58	1,05	41,40	97,50	0,98	0,18	4,12
АКТ	Булочка Тюменская	70	4,82	6,83	36,39	219,14	20,30	7,76	48,42	0,66	34,90	73,16	0,84	0,06	0,06
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	17,37	23,77	120,35	741,50	338,38	140,47	429,57	3,53	87,10	221,33	2,31	0,34	14,60
	Завтрак четверг (вторая неделя)														
14/12	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,86	4,51	3,70	59,39	16,97	13,83	25,23	0,65	0,00	78,95	2,41	0,04	16,11
279/11	Тертые с соусом томатным	60/50	7,78	16,87	11,07	225,40	19,75	18,66	94,00	1,25	17,70	380,61	3,55	0,12	2,08
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	6,31	34,21	207,34	127,95	84,85	134,00	2,34	41,30	97,64	1,72	0,17	44,10
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	37,12	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Йогурт (или кисломолочный продукт)	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	15,31	28,29	73,61	597,29	247,83	178,98	333,73	5,74	59,00	598,32	8,41	0,42	94,04
	Завтрак пятница (вторая неделя)														
АКТ	Салат из соленого огурца с зеленым 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
289/11	Рагу из птицы	50/125	14,95	16,95	16,41	274,88	35,08	39,54	162,33	1,86	27,20	386,33	3,07	0,15	8,17
377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	37,26	0,67	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
-	Фрукты	160	0,51	0,11	4,61	22,81	19,35	7,40	13,09	0,17	0,00	4,55	0,11	0,02	34,14
	Итого за прием	47,99	17,94	26,54	48,34	498,33	153,94	116,24	276,80	3,91	27,20	451,29	7,98	0,29	61,06
	Завтрак суббота (вторая неделя)														
16/12	Салат "Легкий"	60	0,76	3,06	4,37	47,77	13,21	11,17	25,78	0,48	0,00	31,94	1,50	0,04	10,90
456/04	Зразы рубленые с яйцом	80	9,09	25,51	12,39	313,20	45,18	20,79	120,65	1,45	17,44	36,93	4,51	0,23	2,25
304/11	Рис отварной	150	3,74	5,99	37,84	212,61	134,19	109,74	178,27	2,22	39,03	99,16	1,26	0,14	47,63
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	37,12	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	15,13	35,16	79,23	678,74	275,74	203,34	405,20	5,65	56,47	209,15	8,00	0,50	92,53
	Завтрак понедельник (третья неделя)														
70/11	Огурец соленый	30	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
284/11	Запеканка картофельная с мясом	140/5	16,55	29,96	20,96	415,49	25,13	43,69	209,00	2,84	36,62	44,07	2,97	0,33	9,77
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	37,12	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	18,36	30,59	46,17	525,01	116,10	109,99	297,31	4,54	36,62	86,94	3,74	0,43	42,22

	Итого за прием	47,99	29,54	35,03	99,75	813,59	293,23	262,94	578,44	8,99	114,68	903,26	9,16	0,58	33,93
	Завтрак понеделник (четвертая неделя)														
71/11	Огурец свежий	25	0,20	0,02	0,64	3,50	5,58	3,33	9,77	0,15	0,00	2,50	0,03	0,01	1,00
294/11	Котлеты рубленые из кур. филе	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
142/11	Картофель и овощи, тушенные в соусе томат	150	3,92	10,27	25,04	203,47	36,78	40,78	94,73	1,50	11,25	151,03	4,04	0,16	13,34
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	37,12	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	18,87	24,99	62,82	539,67	163,59	125,04	309,21	4,47	34,48	568,14	10,41	0,34	46,20
	Завтрак вторник (четвертая неделя)														
16/12	Салат "Летний"	60	0,76	3,06	4,37	47,77	13,21	11,17	25,78	0,48	0,00	31,94	1,50	0,04	10,90
291/11	Плов из птицы	50/100	15,15	17,93	26,38	322,42	48,89	52,40	180,76	1,74	27,20	205,95	3,72	0,10	5,30
377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	37,26	0,67	0,06	14,08
-	Батон йодированный	20	1,54	0,60	9,96	49,41	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	4,00	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием	47,99	17,51	21,60	55,59	477,64	147,17	124,32	285,24	3,75	27,20	279,15	5,97	0,23	30,28
	Завтрак среда (четвертая неделя)														
1/11	Булгур 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
208/11	Лашевник с творогом	150	11,91	11,41	31,48	271,84	111,09	34,78	151,02	1,16	35,40	79,75	2,36	0,08	5,08
	Молоко стуженное	15	1,02	1,12	7,64	43,39	40,52	4,44	28,58	0,03	3,60	7,05	0,03	0,01	0,06
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
	Йогурт (или кисломолочный продукт)	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	18,93	25,32	79,10	606,58	317,78	96,39	343,84	3,01	108,80	198,92	2,95	0,20	12,26
	Завтрак четверг (четвертая неделя)														
71/11	Помидор свежий	25	0,24	0,03	0,79	4,34	6,92	4,12	12,11	0,18	0,00	3,10	0,03	0,01	1,24
392/11	Пельмени отварные с маслом	150/5	11,76	25,61	27,81	383,21	204,38	143,03	226,10	3,34	17,70	138,10	5,32	0,16	33,30
377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	37,26	0,67	0,06	14,08
	Фрукты	160	0,90	0,20	8,10	40,08	34,00	13,00	23,00	0,30	0,00	8,00	0,20	0,04	60,00
	Итого за прием	47,99	12,96	25,85	51,58	485,67	325,97	214,30	322,91	4,95	17,70	186,46	6,22	0,27	108,62
	Завтрак пятница (четвертая неделя)														
АКТ	Салат фруктовый с йогуртом	100	1,27	0,43	8,58	44,33	37,04	13,35	29,11	1,11	1,20	11,42	0,68	0,02	10,09
188/11	Запеканка рисовая с творогом	200	10,78	9,44	57,11	346,38	108,89	67,87	203,27	1,62	42,00	66,80	2,58	0,09	7,51
	Молоко стуженное	20	1,35	1,50	10,19	57,85	54,03	5,92	38,11	0,03	4,80	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	37,12	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	47,99	13,40	11,37	90,55	504,31	278,72	142,18	333,99	3,86	48,00	124,74	3,95	0,18	49,43

