

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору и сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Карачаево-Черкесской Республике
С.В. Бескакетов



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Примерное 10 дневное меню (обеды) для обучающихся

возрасте от 7 до 11 лет, осенне-зимний период с папеной 35%. Вариант 2

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день- Понедельник														
<i>обед</i>														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
44	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
209	Котлеты принужденные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	795	22,4	32,7	99,2	786,5	0,7	56,7	0,4	11,7	236,1	399,1	140,5	8,7
2 день- Вторник														
<i>обед</i>														
4	Салат из свежей карусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
43	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3

УЧЕТ... ИР
РАСЧЕТ... ДИО
ПО... ИР... ИР...

789	Битонки мясные из говядины	80.0	11.3	13.4	9.6	202.0	0.0	0.0	0.0	0.1	9.3	123.5	22.3	2.0
224	Рис отварной	150	3.9	5.1	40.3	225.2	0.0	0.0	0.0	0.3	1.4	61.0	16.3	0.5
463	Соус томатный с овощами	20	0.4	1.2	2.2	21.5	0.0	0.5	0.0	0.0	2.1	3.9	1.6	0.1
282	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.0	0.9	0.0	0.1	14.2	4.4	5.1	1.0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.3	9.2	42.4	10.0	1.2
114	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.9	47.0	0.0	0.0	0.0	0.2	4.5	17.4	6.5	0.2
	<i>Итого</i>	790	22.5	27.9	110.3	782.9	0.1	29.8	0.0	6.3	104.2	324.6	94.7	6.5
	3 день- Среда													
	<i>обед</i>													
23	Салат из свеклы	60	0.9	3.1	5.7	45.2	0.0	4.0	0.0	1.6	21.3	24.4	12.4	0.8
45	Суп картофельный с горохом	250	2.3	3.9	13.6	98.8	0.3	1.0	0.0	22.3	53.0	95.4	37.0	2.7
202	Тефтели говяжьи с рисом	80	10.5	15.5	10.8	224.2	0.0	1.6	0.0	0.5	6.1	65.1	14.6	1.7
463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	0.0	0.5	0.0	0.0	2.1	3.9	1.6	0.1
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.5	5.3	35.3	211.1	0.2	0.0	21.0	0.1	16.6	134.4	47.3	1.6
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	27.9	113.8	0.0	0.7	0.0	0.5	32.5	23.4	17.5	0.7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.3	9.2	42.4	10.0	1.2
114	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.9	47.0	0.0	0.0	0.0	0.2	4.5	17.4	6.5	0.2
	<i>Итого</i>	820	23.7	29.4	115.4	813.8	0.5	7.8	21.0	25.5	145.3	406.5	147.0	9.0
	4 день- Четверг													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	60	0.4	0.1	5.1	49.0	0.7	2.2	2.0	0.0	89.4	81.5	58.6	1.8
37	Ворщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2.1	6.5	11.1	111.2	0.1	10.7	0.0	2.4	49.7	54.6	26.1	1.2
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	9.4	2.0	6.3	160.3	0.0	2.4	0.8	0.8	25.9	70.9	27.0	0.5
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.1	23.3	160.5	0.2	26.0	0.0	0.2	37.0	86.6	27.8	1.0
277	Кисель из сухофруктов	200	0.3	0.0	30.8	124.2	0.0	0.5	0.0	0.5	33.6	19.4	15.5	0.7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.3	9.2	42.4	10.0	1.2
114	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.9	47.0	0.0	0.0	0.0	0.2	4.5	17.4	6.5	0.2

	Итого	860	18,9	15,2	96,5	704,3	1,0	41,8	2,8	4,4	249,3	372,8	171,5	6,7
	5 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
4	Салат из свежей карусы	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассычатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	790	28,0	26,6	124,8	848,6	0,4	15,8	0,0	5,8	92,3	473,3	214,1	10,3
	6 день- Понедельник													
	<i>обед</i>													
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
56	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
210	Курица в томатном соусе	120,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	830	37,4	45,3	108,1	1113,0	0,3	9,4	0,2	4,8	129,6	337,7	100,7	7,3
	7 день- Вторник													
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
42	Рассольник ленинградский со сметаной	10-250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
189	Котлеты из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассычатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6

УТВЕРЖАЮ: ЗИ
 ДИРЕКТОР ШКОЛЫ
 № 144/150/160-170/180/190
 ПИЩЕВОГО
 РА. КУП. ЗАКАЗ
 № 10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20

463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	805	30,1	33,6	139,5	933,5	0,6	27,7	0,3	9,5	158,1	573,7	248,3	13,4
	8 день - Среда													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
209	Биточки из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	805	22,3	27,4	95,9	746,4	1,1	40,2	2,1	5,9	265,6	365,5	161,7	7,5
	9 день - Четверг													
	<i>обед</i>													
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
45	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
202	Тефтели говяжьи с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
222	Капша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	820	23,3	29,6	108,1	792,8	0,5	10,2	21,0	26,4	114,8	373,3	127,7	8,6
	10 день - Пятница													
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5

УИИПР. ДЕ
РОССИИ
ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ
ПО КАЧЕСТВУ
И БЕЗОПАСНОСТИ
ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

43	Свеклопаник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
789	Биточки мясные из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	790	22,7	30,8	118,8	843,9	0,4	12,4	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ООО «Агро-Инвест»

 (подпись)

 (подпись)