

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора

по Пензенской области

И.В. Семенов

"12" сентября



Иванов С.В.

Согласовано с
родительским
комитетом
школы

Андреев / Андреев С.С. /



Двухнедельное циклическое меню обедов учащихся возрастной категории 7-11 лет (1-5 классы)

Двухнедельное циклическое меню обоев учащихся возрастной категории 7-11 лет (1-5 классы)														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	Вита- мины	Вита- мины	Вита- мины	Вита- мины	Мине- ралы	Мине- ралы	Мине- ралы	Мине- ралы
							(мг) В1	(мг) С	(мг) А	(мг) Е	(мг) Са	(мг) Р	(мг) Mg	(мг) Fe
1 неделя														
	1 день													
№339 сб.р. 2004г.	Суп картофельный гороховый	250	126	4,44	2,95	14,09	0,19	4,6	12	0,26	34,32	77,33	30,32	1,81
№ 451 сб.р. 2004г.	Тефтели с соусом	110	285	8,91	21,81	7,33	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
№511 сб.р. 2004г.	Рис отварной	150	185	3,4	3,1	36	0,06		24,6	0,86	18,94	42,88	7,58	0,78
№46 сб.р. 2004г.	Огурец свежий	15	4	0,8	0,1	2,8	0,1	9,8	72	0,02	18	53	17	108
№ 648 сб.р. 2004г.	Компот из сухофруктов	200	117	0,41	0,02	28,9		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		776	20,02	28,24	101,3	0,43	14,74	108,6	3,51	93,85	231,6	77,27	112,2
	2 день													
№124 сб.р.2004г.	Щи из свежей капусты со сметаной	250	87	1,94	5,13	8,34	0,06	12,01	21	0,23	45,58	46,61	18,66	0,71
№ 413 сб.р. 2004г.	Цыпленок отварной	80	204	22,6	20,13	36,82	0,13		4,5	0,23	20,42	123,89	15,61	1,18
№ 508 сб.р. 2004 г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	204	8,24	5,96	39,17	0,14		8,4	0,41	13,73	121,68	80,68	2,74
№50 сб.р. 2004г.	Огурец соленый	15	12	5,4	0,4	14,5	0,1	9,8	72	0,02	18	53	17	108
№ 772 сб.р. 2004г.	Булочка с маком	50	187	4,05	6,28	28,7	0,07	0,11	4,87	3,1	34,74	41,72	10,66	0,65
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		809	44,47	38,2	153,4	0,57	21,94	110,8	3,99	146,3	432,1	162,1	114,66
	3 день													
№125 сб.р.2004г.	Рассольник со сметаной	250	105	1,9	4,25	13,18	0,09	6,6	6	0,32	22	57,53	21,4	0,93
№ 520 сб. 2004г.	Пюре картофельное с маслом слив.	155	202	3,02	7,4	21,9	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
№ 413 сб.р. 2004г.	Колбаса отварная	80	184	9,63	15,63	1,09	0,13				20,42	123,89	15,31	1,18
№ 50 сб.р. 2004 г.	Салат школьный	60	82	1,52	10,64	8,94	0,02	4,32			29,12	20,2	10,45	0,68
№ 648 сб.р. 2004г.	Кисель	200	146	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9

ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		778	22	41	80	0	22	38	1	238	428	119	6
	4 день													
№110 сб.р. 2004г.	Борщ из свежей капусты с картофелем и	250	106	2,16	5,1	12,88	0,05	8,85	21	0,31	46,54	53,17	23,62	1,13
№516 сб.р. 2004г	Макароны отварные с маслом слив.	155	217	5,34	7,13	32,8	0,06		24,6	0,86	18,94	42,88	7,58	0,78
№461 сб.р. 2004г	Колобок мясной особый	80	235	7,81	18,67	8,82	0,01	0,64	7,41	1,25	10,62	31,15	7,55	0,32
№47 сб.р. 2004г	Помидор свежий	15	5	0,6	0,2	4,2	0,1	9,8	72	0,02	18	53	17	108
№728 сб.р. 2004г.	Блинчик с джемом	60	135	6,71	8,91	59,29	0,07	0,04		2,09	14,15	46,64	9,26	0,84
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		813	24,86	40,31	143,9	0,36	19,35	125	4,53	122,1	272,1	84,54	112,45
	5 день													
№140 сб.р. 2004г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	139	2,01	1,93	15,9	0,08	6,6	6	0,19	20,68	56,49	22,19	0,84
№ 485 сб. р. 2004г.	Плов из цыпленка	150	303	14,92		25,18	0,06	1,31	0,02	0,18	22,16	154,95	30,51	1,36
№46 сб.р. 2004г	Огурец свежий	15	4	0,8	0,1	2,8	0,1	9,8	72	0,02	18	53	17	108
№ 648 сб.р. 2004г	Компот из яблок	200	117	0,41	0,02	28,9		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	60	118	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		681	20,2	2,31	84,98	0,31	17,73	78,02	0,39	74,69	309,7	89,23	111,58

№140 сб.р. 2004г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	139	2,01	1,93	15,9	0,08	6,6	6	0,19	20,68	56,49	22,19	0,84
№488 сб.р. 2004г	Жаркое по-домашнему	150	272	13,93	12,94	13,57	0,12	7,3	0,02		22,09	144,63	28,82	1,58
№50 сб.р. 2004г	Огурец соленый	15	12	5,4	0,4	14,5	0,1	9,8	72	0,02	18	53	17	108
№ 648 сб.р. 2004г	Кисель	200	146	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9
№ 769 сб.р. 2004г.	Булочка домашняя	50	187	4,05	6,28	28,7	0,07	0,11	4,87	3,1	34,74	41,72	10,66	0,65
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		815	31,09	24,54	107,8	0,47	24,33	88,89	3,32	216	435,9	121,8	112,69
	4 день													
№124 сб.р.2004г.	Щи из свежей капусты со сметаной	250	87	1,94	5,13	8,34	0,06	12,01	21	0,23	45,58	46,61	18,66	0,71
№ 485 сб. р. 2004г.	Плов из цыпленка	150	303	14,92	15,87	25,18	0,06	1,31	0,02	0,18	22,16	154,95	30,51	1,36
№47 сб.р. 2004г	Помидор свежий	15	5	0,6	0,2	4,2	0,1	9,8	72	0,02	18	53	17	108
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
№ 772 сб.р. 2004г.	Сметанник	50	222	4,05	6,28	28,7	0,07	0,11	4,87	3,1	34,74	41,72	10,66	0,65
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		732	23,75	27,78	92,28	0,36	23,25	97,89	3,53	134,3	341,5	96,36	112,1
	5 день													
№138 сб.р.2004г.	Суп картофельный с рисом	250	105	1,9	4,25	13,18	0,09	6,6	6	0,32	22	57,53	21,4	0,93
№ 520 сб. 2004г.	Пюре картофельное с маслом слив.	155	202	3,02	7,4	21,9	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
№ 413сб.р. 2004г.	Колбаса отварная	80	184	9,63	15,63	1,09	0,13				20,42	123,89	15,31	1,18
№20 сб.р. 2004г.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	55	0,87	2,69	5,12	0,01	8,65		1,39	24,82	16,37	8,77	0,31
№ 648 сб.р. 2004г	Компот из сухофруктов	200	117	0,41	0,02	28,9		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31807-2012	Хлеб	30	59	2,06	0,26	12,2	0,07				9,9	39	16,2	0,72
	Итого		722	17,89	30,25	82,39	0,42	25,65	31,95	1,94	126,6	329,7	93,9	4,9

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.