

"Меню согласовано с Территориальным отделом в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ЗАВТРАКОВ**
для организации питания обучающихся с 11 лет и старше

№ ре-центры	Наименование блюда	Выход	Пищевые Валки г	Жиры г	Угле-води, г	Энерг. ценность, ккал	Минер. Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1		3	4	5	6	2 ДЕНЬ							
168	Каши пшеница молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	3,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
29	Бутерброд с мясом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	39
951	Колбе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	237,3	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,094	0,084	0	0
	ИТОГО:		8,90	17,52	87,81	545,66	72,70	39,32	325,24	1,43	0,14	6,00	79,08
202	Суп овощной	250	1,68	5,98	9,35	98,37	125,8	31,13	76,8	1,15	0,125	8,55	0
	Плов из курицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	26,35	32,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
34	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0
	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	28,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		34,31	30,61	115,18	880,78	207,41	147,86	294,45	6,75	0,625	52,23	38,1
93	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
41	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	59
959	Каша с витаминной Витошка	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,094	0,084	0	0
	ИТОГО:		20	25,36	79,48	626,2	586,46	58,9	284,82	3,19	0,374	2,44	97,26
87	Суп картофельный с рыбой	250	8,86	10,4	14,68	187,65	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
626	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
13	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
639	Компот из фруктов	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		43,84	35,52	117,36	895,42	130,11	171,39	453,35	7,98	0,55	20,43	15,34



168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
2	Бутерброд с повидлом (джемек)	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,34	0,084	0	0
	ИТОГО:		8,665	9,27	94,85	494,02	55,7	42,82	135,44	1,81	0,134	0	20,08
52	Суп с мясными фрикадельками	250	1,81	9,79	12,98	147,3	90,17	26,72	162,14	0,56	0	14,75	0
688	Макаронные изделия отварные	180	2	5,42	31,73	202,14	5,83	26,4	44,6	1,33	0,07	0	25,2
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,3	0,1	0,15	28,75
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,08	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
	Кисель с витаминами "Витощка"	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		26,29	31,34	124,55	905,55	188,8	148,72	441,81	6,62	0,4	27,15	54,25
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
29	Бутерброд с мясом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	5,9
939	Кисель с витаминами Витощка	200	3,52	3,72	25,49	145,2	13,2	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,34	0,084	0	0
	ИТОГО:		19,266	25,87	73,916	599,5	368,97	52,84	323,79	2,816	0,238	8,39	95,83
187	Суп картофельный с бобовыми	250	5,01	7,95	8,49	125,34	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
436	Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
639	Комлот из мака	200	10	0,06	33,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		49,65	20	107,97	741,58	108,82	109,59	188,17	4,8	0,29	24,16	20,3
438	Омлет картофельный	205	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	457,9
	Горошек зеленый припущенный	40	0,36	0	2,18	9	9,6	7,8	0,06	0,17	0,016	1,68	0
692	Чай с сахаром	200	0,2	0,29	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,34	0,084	0	0
	ИТОГО:		21,86	28,61	34,06	453,70	184,12	44,29	347,49	5,42	0,23	2,01	452,90
	Суп крупный с вермишелью	250	7,33	4,83	11,94	126,82	23,66	12,91	60,94	0,75	0,1	0,48	0,02
679	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,55	11,2	57,47	263	53	18	39,6	1,19	0,04	0,11	0
255	Рыбная котлета	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	26,38	197,13	0,74	0,08	1,03	26,25
587	Томатный соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0	0
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
860	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		34,25	29,23	149,3	904,88	193,5	118,27	370,74	6,45	1,03	7,32	26,57

5 ДЕНЬ

168	Каша молочная гречневая	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	432,9
41	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	59
959	Квиано с витаминными Витгошка	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		31,8	47,17	59,44	790,6	536,15	54,69	458,83	6,46	0,394	1,63	511,91
201	Суп крестьянский с курой	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
489	Рагу из птицы	300	9,08	14,56	20,3	296,5	32,59	22,03	1,68	301,5	0,1	12,35	0,07
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	10,57	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
	Напиток "Витгошка"	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		22	26,68	94,97	757,14	121,73	92,28	114,1	305,11	0,41	24,64	1,65
						7 ДЕНЬ							
177	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
2	Бутерброд с повидлом(джеквом)	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0
951	Кoffee на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	257,3	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		16,02	16,71	105,17	634,02	209,40	104,22	515,54	3,69	0,36	1,20	81,08
187	Щи из капусты с картофелем	250	5,01	7,95	8,49	125,34	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
679	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,55	11,2	57,47	263	53	18	39,6	1,19	0,04	0,11	0
591	Гуашь	100/50	23,8	19,52	5,74	293	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
42	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1	3,1	9,6	5,4	10,2	10,2	0,25	65,2	0	16,2	0,01
639	Компот из кураги	200	10	0,06	35,2	110	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		50,61	42,7	153,81	940,24	174,43	134,64	371,42	72,72	0,5	36,31	0,31
						8 ДЕНЬ							
168	Каша Ячневая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
29	Бутерброд с маслом	40	2,396	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,94	0,084	0	0
	ИТОГО:		8,896	17,12	81,806	515,66	71,7	42,82	135,44	1,826	0,138	6	79,08
197	Рассольник Петербургский	250	5,63	10,17	16,93	181,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
688	Макаронные изделия отварные	180	2	5,42	31,73	202,14	5,83	26,4	44,6	1,33	0,07	0	23,2
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
	Кисель с витаминми "Витгошка"	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	ИТОГО:		29,43	28,01	125,67	892,54	113,03	137,73	323,24	6,5	0,46	7,69	54,25

168	Каша пшеница молочная	200	3,09	4,07	36,98																	
41	Булгуродол с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	5,9	0	0,08							
951	Каше на молоке	200	1,4	2,2	22,4	116	34	7	257,3	0	0,02	0	0,08	0	0,08							
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,084	0	0,01	0	0,084	0	0,01						
	Итого:		13,78	21,2	89,82	612,5	302,33	43,52	346,64	2,46	0,274	0	79,08									
204	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0									
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6									
244	Рыба припущенная со сметаной	100	5,94	0,23	2,36	133,75	9	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,5									
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0									
639	Компот из изюма	200	10	0,06	35,2	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0									
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3									
	Итого:		26,1	9,99	111,69	669	107,85	115,55	249,8	5,18	0,46	30,13	30,9									
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7		192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72									
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	158,64	63	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1									
2	Булгуродол с повидлом(джемом)	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0									
959	Каше с витаминами Витшока	200	3,52	3,72	23,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01									
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	16,8	10,52	0,94	0,084	0,084	0	0									
	Итого:		15,52	14,30	61,47	432,66	230,97	38,84	233,79	2,24	0,19	1,09	36,82									
170	Борщ с капустой и картофелем	250	5,32	9,97	125,59	163,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0									
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02									
36	Тфтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	13,4	17,02	22,5	0,62	0,07	0,45	0,1									
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0									
800	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6	0	0	0,4	0	0	0									
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,96	118	28	26,4	1,56	1,56	0,14	0	0									
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	13,35	66,9	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3									
	Итого:		36,47	36,47	250,46	977,45	138,94	189,61	399,47	10,47	0,54	16,44	0,42									

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)

2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препараты вводятся в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для кисели) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

РИНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	34,31	30,61	115,18	880,78	207,41	147,86	294,45	6,75	0,63	52,23	38,10	
2	43,84	35,52	117,36	895,42	130,11	171,39	453,35	7,98	0,55	20,43	15,34	
3	26,29	0,00	124,55	905,55	188,80	148,72	441,81	6,62	0,40	27,15	54,25	
4	49,65	20,00	107,97	741,58	108,82	109,39	188,17	4,80	0,29	24,16	20,50	
5	34,25	29,23	149,3	904,88	193,5	118,27	370,74	6,45	1,03	7,32	26,57	
6	22	26,68	94,97	757,14	121,73	92,28	322,28	3,05	0,41	11,41	24,64	
7	50,61	42,7	153,81	940,24	174,43	134,64	371,42	7,27	0,5	36,31	0,31	
8	29,43	28,01	125,67	892,54	113,03	137,73	323,24	6,5	0,46	7,69	54,25	
9	26,1	9,99	111,69	572,6	107,85	249,8	249,8	5,18	0,46	30,13	30,9	
10	0,00	36,47	230,46	977,45	138,94	189,61	399,47	10,47	0,54	16,44	0,42	

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	47,05	52,88	184,54	1377,64	388,01	234,56	551,75	9,92	0,89	59,43	178,10	
2	60,58	60,18	178,62	1427,96	689,91	213,11	720,80	9,89	0,81	22,82	111,07	
3	32,65	8,98	205,03	1328,77	227,70	181,02	576,31	7,49	0,45	27,15	74,33	
4	59,36	38,44	177,22	1222,44	171,02	214,49	380,87	8,14	0,46	30,16	79,38	
5	53,71	57,82	181,75	1346,71	359,03	154,76	742,18	11,24	1,21	7,65	479,47	
6	38,08	41,78	159,25	1214,77	475,57	151,78	478,33	3,07	0,64	27,08	40,01	
7	65,23	65,24	205,98	1413,58	645,23	172,86	616,37	7,47	0,74	37,40	96,11	
8	62,03	53,17	199,01	1487,13	406,39	209,61	776,42	7,91	0,63	8,51	54,70	
9	31,26	17,37	189,77	937,82	119,75	137,35	316,80	6,05	0,49	30,13	50,90	
10	19,33	56,17	332,49	1560,58	449,35	305,63	848,52	15,26	0,92	18,94	81,53	