

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО ТУ
Роспотребнадзора
по Кемеровской области
в г. Анжеро-Судженске

 С.Н. Филиппов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУ «КДЦ»  Е.Г. Далонова

10 дневное меню школьных завтраков и обедов для льготных категорий обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях

День 1

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные Вещества (Мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004г.														
завтрак														
302	Каша рисовая молочная с м/с	150/5	2,25	6,0	23,7	163,5	0,22	1,2	0,1	0,866	129,12	197,54	53,22	1,42
685	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Выпечка	100	3,75	6,6	30,45	197	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2
Итого:			6,69	12,78	72,46	435,8	0,6	1,3	0,1	7,336	187,66	419,08	75,28	3,08
обед														
110	Борщ со св. капусты с картофелем, мясом	25/250	<u>2,0</u> 7,8	<u>5,2</u> 1,4	<u>13,1</u> 0	<u>106</u> 46	0,04	16,36	0,872	6,7	34,31	44,4	17,86	0,96
437	Гуляш из говядины	50/50	6,95	3,25	2,0	66	0,10	3,12	0,11	-	31,86	178,64	25,65	8,85
516	Ланша отварная	100	3,4	6,1	22,8	163	0,120	-	0,045	1,0	40,95	60,05	24,58	0,99
639	Компот из сухофруктов	200	-	0,6	31,4	124	-	0,04	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
Итого:			20,64	16,73	72,61	522,3	0,336	19,52	1,027	8,966	117,98	325,75	85,75	11,63

День 2

завтрак														
	Корж молочный	75	5,6	17,4	45	423	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2
685	Чай с мол.сгущ.	200	2,6	2,6	18,5	87	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86
Итого:			8,2	20,0	63,5	510	0,304	0,10	-	5,204	47,88	178,88	75,04	4,06

Обед															
142	Суп с рыбными консервами	25/250	<u>2,0</u> 4,0	<u>4,9</u> 0,4	<u>14,3</u> 0,5	<u>110</u> 21	89,6	0,144	7,53	2,688	49,76	234,99	45,64	1,104	
462	Тефтели с соусом	60/50	<u>8,2</u> 4,6	<u>9,8</u> 5,5	<u>7,8</u> 5,6	<u>257</u> 154,2	0,064	-	0,032	7,2	16,2	119,56	24,09	1,232	
297	Каша гречневая рассыпч.	100	5,8	5,2	28,4	186	0,18	-	0,03	1,78	11,49	138,30	92,5	3,10	
685	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8	
Итого:			25,29	25,98	74,91	803,5	89,92	0,344	7,592	13,074	93,35	543,75	184,29	7,096	
День 3															
завтрак															
	Пирожное «любительское»	80	3,75	6,6	30,45	197	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2	
648	Кисель из концентрата	200	-	-	42,2	162	-	0,10	-	0,14	5,25	8,24	4,40	0,86	
Итого :			3,75	6,6	72,65	359	0,304	0,10		5,204	47,89	178,88	75,04	4,06	
обед															
132	Рассольник «Ленинградский»	25/250	<u>3,0</u> 7,8	<u>4,5</u> 1,4	<u>20,1</u> -	<u>135</u> 46	0,10	17,26	0,03	-	24,45	69,85	27,47	0,98	
377	Рыба жареная	50	16,8	9	3,15	163	0,112	1,296	0,064	0,736	28,33	206,81	29,90	0,67	
520	Картофельное пюре	100	2,1	5,5	14,5	126	0,15	25,95	0,01	1,256	69,49	96,70	21,30	1,212	
685	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8	
Итого:			30,39	20,58	56,06	545,3	0,438	44,606	0,104	3,398	138,17	424,26	100,73	4,522	
День 4															
завтрак															
302	Каша манная молочная с м/с	150/5	2,25	6,0	23,7	163,5	0,22	1,2	0,1	0,866	129,12	197,54	53,22	1,42	
685	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86	
	Выпечка	100	3,75	6,6	30,45	197	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2	
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8	
Итого:			6,69	13,4	72,46	435,8	0,6	1,12	0,1	7,336	187,66	419,08	75,28	3,08	

обед														
892	Маринад свекольный	100	1,8	10,2	10,0	142	0,02	10,2	-	0,14	43,1	44,02	24,02	0,14
436	Жаркое по -домашнему	25/125	13,3	7,3	16,2	187,5	0,064	17,0	0,784	3,41	24,096	44,08	17,56	0,64
639	Компот из сухофруктов	200	-	0,6	31,4	124	-	0,04	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
Итого:			15,59	18,28	60,91	470,8	0,16	27,24	0,784	4,816	78,056	130,76	59,24	1,61

День 5

завтрак														
333	Лапша отварная с сыром	100/30	3,4 8,0	6,1 8,0	22,8 8,2	163 108	0,120	-	0,045	1,0	40,95	60,05	24,58	0,99
685	Чай с молоком сгущ.	200	2,6	2,6	18,5	87	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86
	Выпечка	100	3,75	6,6	30,45	197	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
Итого:			18,24	23,48	83,26	572,3	0,5	0,10	0,045	7,47	131,49	281,59	46,64	2,65

Обед														
124	Щи с капустой и картофелем, мясом	25/250	2,0 7,8	4,3 1,4	10,0 0	88 46	0,064	24,71	0,77	2,23	33,95	39,97	16,89	0,61
492	Плов из мяса	25/100	16,2	8,85	28,35	262,5	0,02	10,2	-	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
638	Компот из кураги	200	-	0,6	31,4	124	-	0,04	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
Итого:			26,49	15,33	73,06	537,8	0,16	34,95	0,77	3,636	87,82	126,65	58,57	1,58

День 6

обед														
344	Омлет с сосиской	100/30	14,1	26,9	2,4	310	0,096	0,488	0,096	-	128,64	273,6	19,98	2,408
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	170	0,048	1,56	0,032	1,648	144,0	108,0	16,8	0,072
	Кольцо песочное	80	3,75	6,6	30,45	197	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
Итого:			23,24	38,68	68,66	697,3	0,524	2,048	0,128	7,978	325,94	594,9	125,08	6,48

День 7

завтрак														
534	Капуста тушенная с мясом	25/150	<u>3,75</u> 3,8	<u>6,9</u> 1,4	<u>16,05</u> 0,9	<u>141</u> 38	1,12	108	1,12	1,82	134,44	124,08	51,82	2,48
685	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
	Выпечка	100	3,75	6,6	30,45	197	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2
Итого:			11,99	15,08	65,71	448,3	1,5	108,1	1,12	8,29	192,98	345,62	144,52	7,34
обед														
110	Борщ со св.капусты с картоф.	25/250	<u>2,0</u> 7,8	<u>5,2</u> 1,4	<u>13,1</u> 0	<u>106</u> 46	0,04	16,36	0,872	6,7	34,31	44,4	17,86	0,96
451	Котлета мясная	50	14,35	5,9	0,45	113	0,15	25,95	0,01	1,256	69,49	96,70	21,30	1,212
511	Рис отварной	100	7,38	9,7	75,04	282,0	0,04	-	0,06	0,26	6,44	106,32	37,02	0,70
	Сок натуральный	200	0,5	-	21,2	88	0,06	40,0	-	-	35,0	17,0	11,0	0,10
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
Итого:			35,52	22,38	113,1	652,3	0,366	82,31	0,942	9,482	155,9	307,08	104,84	3,772

День 8

завтрак														
3	Бутерброд с сыром, маслом	50/20/5	4,7	7,9	7,3	158	0,09	0,24	0,13	0,20	164,4	133,9	27,34	1,38
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	170	0,048	1,56	0,032	1,648	144,0	108,0	16,8	0,072
Итого:			9,6	12,9	39,8	328	0,138	1,8	0,162	1,848	308,4	241,9	44,14	1,452
Обед:														
139	Суп гороховый с мясом	25/250	<u>6,2</u> 7,8	<u>5,6</u> 1,4	<u>22,3</u> 0	<u>167</u> 46	0,276	18,3	1,308	3,675	52,608	131,304	48,036	2,424
439	Печень тушенная с соусом	50/50	<u>12,85</u> 7,05	<u>7,25</u> 6,2	<u>2,25</u> 2,35	<u>127</u> 94,5	0,085	26,84	0,97	2,53	35,95	49,92	18,89	0,78
520	Картофельное пюре	100	2,1	5,5	14,5	126	0,15	25,95	0,01	1,256	69,49	96,70	21,30	1,212
685	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
Итого:			36,69	26,13	59,71	635,8	0,587	71,19	2,288	8,867	173,948	328,82	110,28	6,076

День 9

завтрак															
302	Каша молочная «Дружба»	150	2,25	6,0	23,7	163,5	0,22	1,2	0,1	0,866	129,12	197,54	53,22	1,42	
685	Чай с молоком сгущ.	200	2,6	2,6	18,5	87	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86	
	Выпечка	100	3,75	6,6	30,45	197	0,304	-	-	5,064	42,64	170,64	70,64	3,2	
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8	
Итого:			9,09	15,38	75,96	464,8	0,6	1,3	0,1	7,336	187,66	419,08	145,92	6,28	
Обед:															
137	Суп картоф. с мясными фрикадельками	25/250	1,7 8,8	2,7 5,8	16,2 4,4	97 105	0,276	18,3	1,308	3,675	52,608	131,304	48,036	2,424	
	Сосиска отварная	49	11,1	23,9	1,6	266	0,08	34,4	0,048	2,04	13,04	128,24	17,04	0,72	
516	Лапша отварная	100	3,4	6,1	22,8	163	0,120	-	0,045	1,0	40,95	60,05	24,58	0,99	
648	Кисель из концентрата	200	-	-	42,2	162	-	0,10	-	0,14	5,25	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8	
Итого:			25,49	38,68	90,51	810,3	0,552	52,8	1,401	8,121	122,508	370,494	111,716	5,794	

День 10

Завтрак:															
	Слойка дрожжевая	50	2,65	5,6	28,45	184	0,264	-	-	5,064	38,67	180,68	71,66	3,2	
685	Чай с/сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,10	-	0,14	5,24	8,24	4,40	0,86	
Итого:			2,85	5,6	43,45	242	0,264	0,10		5,204	43,91	188,92	76,06	4,06	
Обед:															
892	Маринад морковный	100	1,8	10,2	10,0	142	0,02	10,2	-	0,14	43,1	44,02	24,02	0,14	
451	Шницель натуральный	75	19,5	33,4	10,2	421	0,133	10,93	7,38	2,98	66,04	174,97	59,82	2,01	
520	Картофельное пюре	100	2,1	5,5	14,5	126	0,15	25,95	0,01	1,256	69,49	96,70	21,30	1,212	
	Сок натуральный	200	0,5	-	21,2	88	0,06	40,0	-	-	35,0	17,0	11,0	0,10	
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	0,076	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8	
Итого:			24,39	49,28	59,21	794,3	0,439	87,08	7,39	5,642	224,29	375,35	133,8	4,262	