

Вик

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Стерлитамакского территориального отдела управления федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

А.Р. Садыков



СОГЛАСОВАНО

Руководитель общесоборзвательного
учреждения

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ЗАО «Общепит»

Т.А. Дюбаев



Примерное меню питания школьников

на осеннее-зимний период

2017-2018 учебный год

Примерное меню питания школьников на 2017-2018 учебный год

р/н	выход гр		11 лет и старше	белки %	жиры %	углевод %	ЭЦ	К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	7-10 лет	гр													
I неделя															
Понедельник															
Завтрак															
№ 411 сб 1983	150/5	150/5	150/5	6	7,6	25,4	195	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04	0
	каша молочная манная														
	15/25	15/25	15/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 8 сб 1983	200	200	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
№ 1009 сб 1983	чай с сахаром														
	25-00	25-00	25-00	8,09	16,4	51,8	410								
Стоимость															
Обед															
№ 632 сб 1983	35/25	35/25	35/25	14,6	14,9	2,35	202	377	20,9	27	179,2	2	0	0,2	1,1
	гуляш из говядины														
	150	150	150	5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
№ 753 сб 1983	200/5	200/5	200/5	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
№ 1009 сб 1983	35	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
ТТК	хлеб														
ТТК	50	50	50	0,6	0,13	5,2	27,9	0	22,1	8,5	14,9	0,2	0	0,03	39
	пельмени														
	45-00	45-00	45-00	23,59	19,63	69,45	556,9								
Стоимость															

С.Р.

Вторник

Завтрак		150/5	150/5	5,5	7,6	26,5	197,5	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
№ 411 сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5												
ТТК	Яйцо отварное	1/2 шт	1/2 шт	2,6	2,3	0,15	31,6	28	11	2,5	38,5	5	25	0,015	21
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
ТТК	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	99	35,8	0,6	0	0,07	0
				12,9	12,6	49,65	364,1								
	Стоимость	25-00	25-00												
	или														
№ 259 сб 1983	Суп молочный рис.	250	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 8 сб 1983	Бульон с маслом	15/25	15/25	3,6	13,7	21,9	219	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
				16,2	27	64,2	557								
	Стоимость	25-00	25-00												
	Обед														
№ 572 сб 1983	Сосиски молочные или сардельки	50	50	4,8	5,4	30,45	340,5	695	52,5	58,5	316,5	2,1	0	0,2	18
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	150	3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 924 сб 1983	Компот из яблок	200	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0,8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб пш/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				10,9	7,1	93,55	632,6								
	Стоимость	45-00	45-00												
	или														
№ 71 сб 2004	Винегрет овощной	50	50	0,65	1,15	3,6	27,5	0	11,6	8	0	0,68	0	0,02	2,6
№ 134 сб 2004	Суп крестьянский со сметаной	250/5	250/5	2,1	5,6	12,4	113	0	32,3	16,8	0	0,64	0	0,03	7,5
№ 591 сб 1994	Вак беляш	100	100	12,9	12,7	25,6	270,6	243	26,8	40	140	159,9	0	8,9	0
ТТК	Напиток «Валетек»	200	200	0	0	18,6	73	0	0	0	3	0	120	1	20
ТТК	Хлеб пш/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				18,45	19,95	75,1	559,3								
	Стоимость	45-00	45-00												

R

		Среды															
Завтрак		150/5	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0		
№ 411 сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0		
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой п/к	15/25	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	116	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7		
№ 1011 сб 1983	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6		
		25-00	25-00	9,7	14,9	51,5	381,1										
Стоимость		25-00	25-00														
Обед																	
№ 205 сб 2004	Биточки куриные	65	65	9,5	14	9,6	196,5	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2		
№ 744 сб 2004	Каша гречневая вязкая	150	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0		
ТТК	Пирожное «Турбинка»	1/50 шт	1/50 шт	5,7	8,6	46,3	278	117	23	8	47	1,1	124	0,07	3,5		
№ 1011 сб 1983	Чай с сахаром	200	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2		
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0		
				25,59	28,6	125,5	855,2										
Стоимость		45-00	45-00														

Р

Четверг

Завтрак		150/5	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная пшеница с маслом														
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
				9,7	17,4	53,1	429,6								
	Стоимость	25-00	25-00												
	или														
№ 259 сб 1983	Суп молочный пшеничный	250	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 1081 сб 1983	Блины со сгущенным молоком	75/10	75/10	5,1	3,1	32,6	189	40,8	59,1	9,3	0,8	0	0	0	0
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
				18,1	16,7	73,8	526								
	Стоимость	25-00	25-00												
	Обед														
№ 670 сб 1983	Фрикадельки в соусе	60/50	60/50	8	6,9	5,8	118,5	158	24,1	20,8	0,9	0	0	0,04	0,14
№ 747 сб 1983	Рис отварной	150	150	5,3	8,7	50,2	245	109,9	32,4	58,7	166,2	1,2	0	0,06	0
№ 773 сб 1983	Капуста тушеная	50	50	1,7	2,2	11,2	71,6	280	48,3	16,6	33,3	0,6	0	0,03	14,2
ТТК	Булочка ярославская	50	50	3,9	2,7	26,8	149	0	8,08	5,6	0	0,45	0	0,04	0
№ 924 сб 1983	Компот из кураги	200	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				22,6	21	139,5	785,3								
	Стоимость	45-00	45-00												
	или														
№ 176 сб 1983	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	250/5	8,3	9,6	15,4	187,4	459	65,5	38	246	1,7	0	0,08	10,8
ТТК	Сосиска в тесте	50/50	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09	0
№ 924 сб 1983	Компот из кураги	200	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				24,2	30,9	125,9	630,1								
	Стоимость	45-00	45-00												

Р

Пятница															
	Завтрак	150/5	150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная Артек с маслом сливочным	150/5	150/5												
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой вареный	15/25	15/25	5,4	9,4	9	137	160,5	19,6	20,9	150,7	1,5	19,2	0,1	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Стоимость	25-00	25-00	15	22,3	56,3	474,6								
	Обед														
№ 139 сб 1983	Суп гороховый	250	250	8	4,4	31,8	114	18	19,1	23,16	180	1,3	0	0,05	2,8
№ 697 сб 1983	Куры отварные	75	75	19,8	15,3	9,2	255	0	52,6	33,6	0	2,69	0	0,09	4,96
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	150	3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	45-00	34,8	21,45	105,5	666,2								
	или														
№ 619 сб 1983	Печень по строгановски	50/50	50/50	14,6	9,9	1,7	154,5	0	12,06	0	15	5,1	0	1,2	6,5
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	150	3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	45-00	21,6	11,65	66,2	451,7								
	Стоимость	45-00	45-00												

Р

2 недели

Понедельник

Завтрак																	
№ 411 сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0		
ТТК	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5,2	4,6	0,3	63,2	56	22	5	77	10	50	0,03	42		
№ 1009 сб 1983	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,2	0	13,6	56	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2		
ТТК	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	9,9	35,8	0,6	0	0,07	0		
				11,1	10,8	48,9	337,8										
	Стоимость	25-00	25-00														
Обед																	
№ 658 сб 1983	Биточки рубленные мясные	70	70	9,5	14	9,6	196,5	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2		
№ 746 сб 1983	Каша рисовая вязкая	150	150	3,1	3	31,4	145	0	60,1	70	0	1,4	0	0,06	10,1		
ТТК	Яблоко порционно	60	60	0,24	0,24	5,9	28,2	0	16	9	11	2,2	0	0,03	10		
№ 948 сб 1983	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,18	0,18	42,7	174,7	174,6	64,8	10,8	3,6	5,4	0,54	0	2,7		
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0		
				15,82	17,92	104,5	619,6										
	Стоимость	45-00	45-00														

Вторник

Завтрак		150/5	150/5	3,7	7,4	21,4	166,4	60,2	30,7	11,5	105	0,1	12,8	0,06	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная дружба с маслом	150/5	150/5	3,7	7,4	21,4	166,4	60,2	30,7	11,5	105	0,1	12,8	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Стоимость	25-00	25-00	8,9	18,6	48,7	419,4								
№ 336 сб 2004	Макароны	150/5	150/5	7,3	7,2	45,4	278	15	16,16	11,78	1,25	0,08	0	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	4	0,6	9	0,03	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Стоимость	25-00	25-00	12,5	18,4	72,7	531								
№ 56 сб 1983	Обед	250/5	250/5	2,2	5,3	15,4	120	563	15,6	22,5	193	0,85	0	0,08	6,7
№ 519 сб 1983	Рассольник по-ленинградски	75	75	11,4	11,6	2,25	159	259	25,5	21	84	0,45	15	0,05	2,2
№ 759 сб 1983	Рыба запеченная (минтай)	200	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	4	0,15	5,6
№ 929 сб 1983	Картофельное пюре	200	200	0,18	0	23,4	95,4	34,2	10,8	3,6	3,6	0,18	0	0	7,2
ТТК	Компот из апельсин	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Хлеб пшенич./ржаной			20,18	19	85,3	598,6								
	Стоимость	45-00	45-00			5									
№ 81 сб 1983	Салат из свежей капусты или	50	50	1,9	5,6	6,9	85	0	50,3	18,3	0	0,81	0	0,03	40,1
ТТК	Отурца свежие	30	30	0,2	1,5	1	18	0	6,6	4	0	0,17	0	0,01	1,28
№ 388 сб 2004	Котлеты рыбные (минтай)	70	70	12	13,5	9,8	202	235	39	25	88	1	1	0,15	0,3
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	200	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	4	0,15	5,6
№ 929 сб 1983	Компот из апельсин	200	200	0,18	0	23,4	95,4	34,2	10,8	3,6	3,6	0,18	0	0	7,2
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	45-00	20,48/18,78	21,2/17,1	84,4/78,1	606,6/539,6								
	Стоимость	45-00	45-00												

Р

Среды														
Завтрак	150/5	150/5	4	5,9	32	199,6	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная манная с маслом													
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой п/к	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	112,5	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7
№ 1011 сб 1983	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6
			9,6	14,9	56,6	403,1								
	Стоимость	25-00	25-00											
Обед														
№ 697 сб 1983	Куры отварные	70	19,8	15,3	9,2	255	0	52,6	33,6	0	2,69	0	0,09	4,96
№ 744 сб 1983	Каша гречневая вязкая	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0
ТТК	Пирожное школьное	1 шт/50	2,5	12,9	25,4	220,3	72,2	15,5	7	29,9	0,83	7,63	6,06	0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			32,69	34,2	104,2	856								
	Стоимость	45-00	45-00											
или														
№ 572 сб 1983	Колбаса отварная	50	2,7	3	17,2	194,6	595	30	33	180,7	1,2	0	0,1	10
№ 108 сб 1983	Гороховое пюре	150	15	4,9	35,4	248	80,1	101	91,4	4	5,9	0	0,13	0
ТТК	Пирожное школьное	1 шт/50	2,5	12,9	25,4	220,3	72,2	15,5	7	29,9	0,83	7,65	6,06	0
№ 1009 сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			23,09	21,3	106,9	794,1								
	Стоимость	45-00	45-00											

27

Четверг

№ 411 сб 1983	Завтрак	150/5	150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
	Каша молочная Артек с маслом														
№ 8 сб 1983		15/25	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	112,5	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7
	Бутерброд с колбасой вареной														
№ 1025 сб 1983		200	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Какао на молоке			14,2	20,6	53,1	449,1								
	Стоимость	25-00	25-00												
	Обед														
№ 193 сб 1983		250/5	250/5	1,8	5,8	8,4	93	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0,05	11,98
	Щи из свежей капусты со сметаной														
№ 669 сб 1983		60/50	60/50	11,4	16,5	17	262,7	103,7	11,5	13,6	68,1	0,8	0	0,4	0
№ 753 сб 1983	Тфтели с рисом	150	150	5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
№ 1010 сб 1983	Макаронны отварные	200	200	10	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ГПК	Компот из сухофруктов	50	50	0,6	0,13	5,2	27,9	0	22,1	8,5	14,9	0,2	0	0,03	39
ГПК	Апельсин порционно	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный/ржаной														
	Стоимость	45-00	45-00	32,1	27,08	106	764,6								
	или														
№ 197 сб 1983		250/10	250/10	1,8	5,8	8,4	93	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0,05	11,98
	Щи из свежей капусты со сметаной														
ГПК	Сосиска в тесте	50/50	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09	0
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ГПК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	45-00	17,8	27,15	115,8	519,7								

2

Пятица													
Завтрак	150/50	150/5	6,5	7,6	26,5	197,5	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06
№ 411 сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом												0,6
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02
			11,7	18,8	53,8	450,5							
	Стоимость	25-00	25-00										
№ 259 сб 1983	Суп молочный рисовый	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37
№ 8 сб 1983	Бутерброд с маслом	15/25	2,4	9,1	14,6	146	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02
			15	22,4	56,9	484							
	Стоимость	25-00	25-00										
Обед													
№ 102 сб 2004	Зразы школьные	70	11,6	14	11,6	239,4	137	12,8	19,1	61,2	1,1	0,03	0
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,1	684	40	30	84	1	1	0,15
№ 924 сб 1983	Компот из яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0,8	0	0,2
ГТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08
№ 1091 сб 1983	Пирожок печеный с повидлом или	50	4,1	3,4	31,1	171	0	13,25	7,72	0	1,04	0	0,04
№ 87 сб 2002	Плюшка фигурная	70	5,4	3,9	34,1	194	0	16	7,8	0	0,6	0	0,03
			21,8/23,1	19,1/19,6	108,8/105,8	702,6/725,6							0,02
	Стоимость	45-00	45-00										

Примечание:

1. Хлеб в меню включается пшеничный, ржаной с добавлением витаминизированной добавки "Колосок" (чередуя по дням недели).
2. Проводится С-витиминизация 3-х блюд (Общесобразовательные учреждения)
3. В школах не имеющих цехового деления салаты рекомендуется заменить на порционные овощи.
4. В период с марта текущего года салаты из сырых овощей необходимо заменить на закуски из вареных овощей или порционные фрукты.

Ведущий технолог

Н.А. Могунова

Handwritten signature